



FUSSSCHWUNG ZU FERSENTRITT

Andy steht hinter dem Stuhl. Er dreht die Hüfte nach links ein und schwingt das Bein links hoch, über den Stuhl hinweg nach außen und rechts mit zusätzlichem Krafteinsatz zu einem Fersentritt nach unten. Diese Übung kann auch in umgekehrter Reihenfolge ausgeführt werden.