



Vadim Garbuzov  
Tanzen  
8. Platz WM Freestyle  
Latein (China)

# KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN



## Ausgangsposition

sitzend, Oberkörper nach vorne geneigt, Beine schulterbreit geöffnet

## Übungsausführung

Oberkörper langsam Wirbel für Wirbel von unten aufrollen, wenn Rücken gerade, Position kurz halten, danach zurück in Ausgangsposition