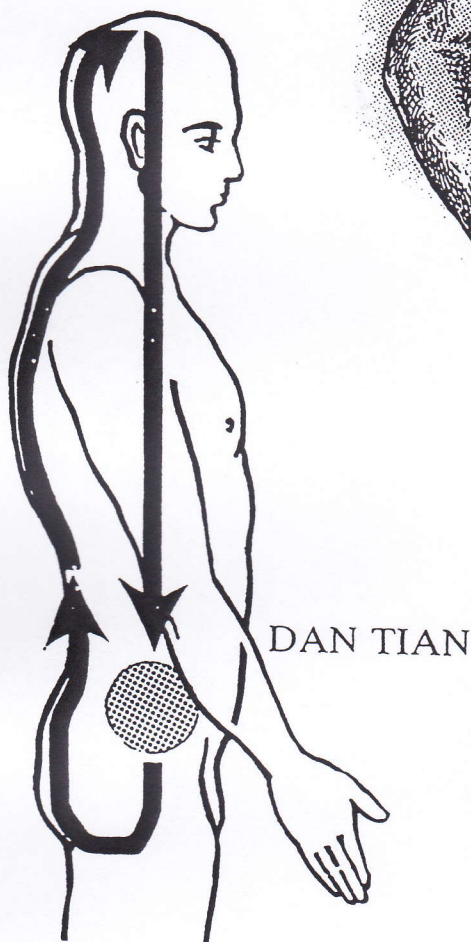




Die ideale Armhaltung:
„Als ob zwischen Oberarm und Brustwand ein Tennisball wäre“. (Also nicht den Oberarm an den Körper anlegen).



Die ideale Beinhaltung: Die Oberschenkel bilden den Teil eines Kreises. Die Füße sind leicht nach einwärts gekehrt. „Als ob man auf einem Pferd säße“.

Die richtige Körperhaltung.

