



Phot. Lili Baruch

Rhythmische Gymnastik: Arbeitsbewegung — Dreschen (*System Dr. Bode*)

Durch die Vor- und Rückwärtsbewegung der Arme und des Oberkörpers bei gleichzeitigem Verlegen des Schweregewichts von einem Bein auf das andere wird eine erhöhte Elastizität des Körpers erzielt.