



*Phot. Lili Baruch*

### Rhythmische Gymnastik: Die Kerze (*System Mensendieck*)

Aus der horizontalen wird der Körper gestreckt bis in die senkrechte Lage gehoben. Das Körpergewicht ruht ausschließlich auf den Schulterblättern und dem Nacken. Erzielt wird durch diese Übung eine Stärkung der Nacken-, Bauch- und Rückenmuskeln.