



*Phot. Lili Baruch*

Rhythmische Gymnastik: Bauchmuskel-Übung (System Loheland)

Langsames Heben der Beine aus gestreckter Bodenlage, dann Anheben des Oberkörpers bei gleichzeitigem Vorwärtsstrecken der Arme, eine Übung, die einfach aussieht, aber beträchtliches Können voraussetzt.