

Judofüchse
vom
TSV Hordorf



www.judofuechse-hordorf.de

Trainingsplan 3



Bein nach oben strecken

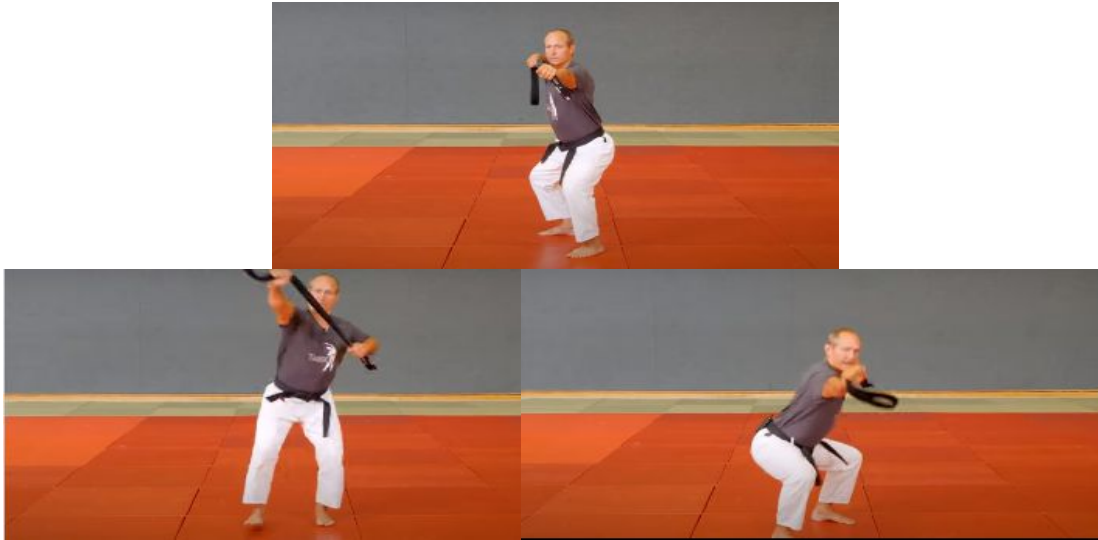


Knie diagonal zum Handgelenk





Bogenschütze



Beine diagonal nach vorne schieben



