

## Übungserklärung

### **Abaisser et soulever le haut du corps en position debout**

Tronc: dorsaux

Mise en joue debout, plier le haut du corps (le canon pointe vers le sol), puis revenir à la position initiale.

**Faciliter:** moins plier le haut du corps.

**Complicuer:** -

## Bildliche Darstellung

