



BAYERISCHER GOLFVERBAND E.V.



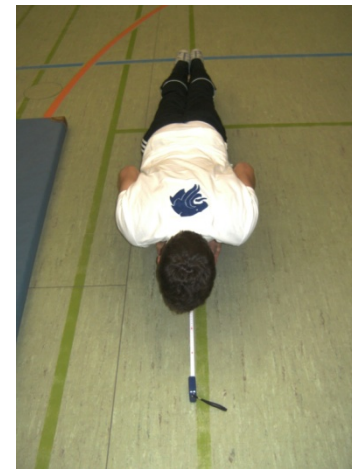
Liegestütz BGV



Standard



Arme am Körper



Hände
immer eng
zusammen,
Daumen
können
sich
berühren.



Mittel



Leicht



Nase bis kurz vor
Boden, 15cm vor
den Händen.