



**053**

**Ziel**

Fortsetzung von Übung 052  
Schulung des Gleichgewichts

**Ausgangsstellung**

Siehe Übung 052

**Durchführung**

Das hintere Bein wird noch stärker gebeugt, so dass das vordere Bein abhebt

© Therapeutenteam Blankenese

[Fortsetzung von Übung 052](#)