

052

Ziel Fortsetzung von Übung 051
Schulung des Gleichgewichts

Ausgangsstellung Siehe Übung 051

Durchführung Das hintere Bein geht in eine Beugung, dass vordere Bein wird etwas gestreckt, bei dieser Bewegung wird der Ball weiter unter den Pezziball geschoben

© Therapeutenteam Blankenese

