

<b>Ziel</b>	Kräftigung der Gesäß- und Rumpfmuskulatur Verbesserung der Koordination Verbesserung der Stützaktivität
<b>Ausgangsstellung</b>	Vierfüßlerstand: die Hände sind unter den Schultern platziert, die Knie unter den Hüftgelenken, die Fußspitzen sind aufgestellt. Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten, der Blick ist Richtung Boden gewendet. Die Knie sind von der Unterlage gelöst.
<b>Durchführung</b>	Die Beine sollen abwechselnd angehoben werden, so dass das Sprunggelenk abgeknickt wird und die Fußsohlen in der Endstellung Richtung Decke zeigen. Das heißt, die Kniegelenke werden ebenfalls gebeugt. Wichtig ist, dass die Knie nicht höher als das Gesäß angehoben werden! Wenn das angehobene Bein die Endstellung erreicht hat, soll diese für einige Sekunden gehalten werden. Dann wird gewechselt.

© Therapeutenteam Blankenese

