

Ziel	Kräftigung der Arme Verbesserung der Rumpfstabilität
Ausgangsstellung	Einbeinkniestand
Durchführung	Beim hinteren Bein setzen nur die Zehenspitzen auf, Unterschenkel und Knie sind in der Luft Der Rumpf neigt nach vorne, der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten Die Arme werden nach hinten gestreckt Eine zweite Person gibt an den Händen Druck und drückt damit die Arme zusammen Die kniende Person soll versuchen dem Druck entgegen zu wirken

© Therapeutenteam Blankenese

