

Ziel Kräftigung von Rumpf und Beinen

Ausgangsstellung Seitenlage

Durchführung Das untere Bein wird vor dem Körper gebeugt, das obere Bein wird gestreckt und parallel zum Boden in die Luft gehalten, dabei ist der Fuß angezogen. Der untere Arm ist lang gestreckt vor dem Körper, der obere ist gebeugt, die Faust stützt sich oberhalb des Ohres am Kopf ab, der Ellenbogen zeigt zur Decke. Das obere Bein wird etwas weiter zur Decke abgespreizt, gleichzeitig bewegt sich der obere Arm mit dem Kopf Richtung Hüfte (der obere Rumpfseite wird kurz gemacht).

Anschließend wird der Kopf, Arm und Bein langsam wieder in die Ausgangsstellung gebracht.

© Therapeutenteam Blankenese

