

**Ziel** Kräftigung der Hüfte

**Ausgangsstellung** Seitenlage

**Durchführung**

Das untere Bein wird gebeugt

Der Kopf liegt auf dem unten liegenden Arm auf, der obere Arm stützt sich auf dem Boden auf Höhe des Brustkorbs ab

Das obere Bein ist gestreckt, der Fuß ist angezogen, das Bein wird seitlich zur decke abgespreizt

Auf dem Rückweg wird es langsam Richtung Boden bewegt, aber berührt den Boden erst nachdem alle Wiederholungen durchgeführt wurden

© Therapeutenteam Blankenese

