

Ziel	Dehnung der Hüfte
Ausgangsstellung	Einbeinkniestand (Ein Bein ist kniend, beim anderen Bein ist der Fuß aufgestellt)
Durchführung	Der Fuß des knienden Beines wird mit der gleichseitigen Hand umfasst und Richtung Po gezogen Der Oberkörper wird leicht nach vorne geneigt Diese Position wird für mindestens 30 Sekunden gehalten

© Therapeutenteam Blankenese

