

Ziel	Aufrichtung Rumpfkraftigung
Ausgangsstellung	Vierfüßlerstand
Durchführung	Diagonal ein Arm und Bein vom Körper wegstrecken, der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten Anschließend werden dieser Arm und das Bein gebeugt und vorm Bauch zusammengeführt, der Kopf wird ebenfalls gebeugt

© Therapeutenteam Blankenese

