

<b>Ziel</b>	Kräftigung des Rumpfes und der gesamten vorderen Muskelkette Verbesserung der Stützaktivität
<b>Ausgangsstellung</b>	Vierfüßlerstand rückwärts, d.h. der Rücken zeigt Richtung Boden, die Arme stützen gestreckt unter den Schultergelenken, die Fingerspitzen zeigen in Richtung der Füße, die Füße sind ebenfalls senkrecht unter den Kniegelenken aufgesetzt. Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten. Kopf, Rumpf, Hüfte und Oberschenkel müssen eine Linie bilden.
<b>Durchführung</b>	Die Beine werden abwechselnd vom Boden abgehoben, es entsteht eine Laufbewegung in den Beinen. Die Hände verändern ihrer Position nicht.

© Therapeutenteam Blankenese

