

Ziel	Kräftigung des Rumpfes und der gesamten vorderen Muskelkette Verbesserung der Stützaktivität
Ausgangsstellung	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 der Verlängerung der Wirbelsäule gehalten. Kopf, Rumpf, Hüfte und Oberschenkel müssen eine Linie bilden.
Durchführung	Die Ausgangsstellung soll gehalten werden.
Steigerung	siehe Übung 010

© Therapeutenteam Blankenese

