

Ziel Aufrechter Sitz

Ausgangsstellung Sitz

Durchführung

- Es wird sich an den Rand des Hockers gesetzt
- Einige Male mit dem Becken hin und her rollen und auf dem höchsten Punkt sitzen bleiben
- Die Beine sind leicht gespreizt, Knie- und Fußgelenke sind übereinander angeordnet
- Die Fußspitzen sind leicht nach außen ausgerichtet
- Das Brustbein wird schräg zur Decke angehoben
- Die Hände liegen auf dem Oberschenkel auf

© Therapeutenteam Blankenese

