

Ziel	Kräftigung der Rumpfmuskulatur Verbesserung der Koordination Verbesserung der Stützaktivität
Ausgangsstellung	Vierfüßlerstand: die Hände sind unter den Schultern platziert, die Knie unter den Hüftgelenken, die Fußspitzen sind aufgestellt. Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten, der Blick ist Richtung Boden gewendet
Durchführung	Die Knie werden im Wechsel leicht angehoben.
Steigerung	Die Knie werden gleichzeitig angehoben und gehalten.

© Therapeutenteam Blankenese

