

Ziel Kräftigung der Bauchmuskulatur
Verbesserung der Koordination

Ausgangsstellung Rückenlage: die Beine und der Kopf werden abgehoben. Die Beine sind gestreckt, die Arme gebeugt.

Durchführung Die Ellenbogen werden wechselweise zum gegenüber liegenden Knie geführt. Ellenbogen und Knie sollten sich über dem Bauch treffen. Es kommt zu einer Rumpfrotation zu einer Seite.

© Therapeutenteam Blankenese

