

Ziel Bauchkräftigung

Ausgangsstellung Rückenlage

Durchführung Ein Bein wird schräg in die Luft gestreckt, das andere Bein wird angebeugt
Die Arme ziehen zum gebeugten Bein und die Hände umfassen dieses
Der Kopf ist abgehoben
Auf dem Rückweg werden die Schulter leicht auf dem Boden abgelegt, das gestreckte Bein wird angebeugt und umgekehrt, die Arme ziehen wieder zum gebeugten Bein

© Therapeutenteam Blankenese

