

Ziel	Verbesserung der Rumpfstabilität Verbesserung der Stützkraft
Ausgangsstellung	Vierfüßlerstand mit Stütz auf den Ellenbogen
Durchführung	Ein Bein wird nach hinten gestellt, es stützt sich auf den Zehenspitzen ab, das Knie ist gestreckt in der Luft Das andere Bein wird gebeugt zum Bauch gezogen, Knie und Fuß sind in der Luft Auf dem Rückweg wird zunächst das Knie vor dem Bauch wieder abgestellt und anschließend das andere Bein wieder gebeugt und abgestellt auf dem Knie
Steigerung	Haltephase verlängern
Vereinfachung	Haltephase verkürzen

© Therapeutenteam Blankenese

