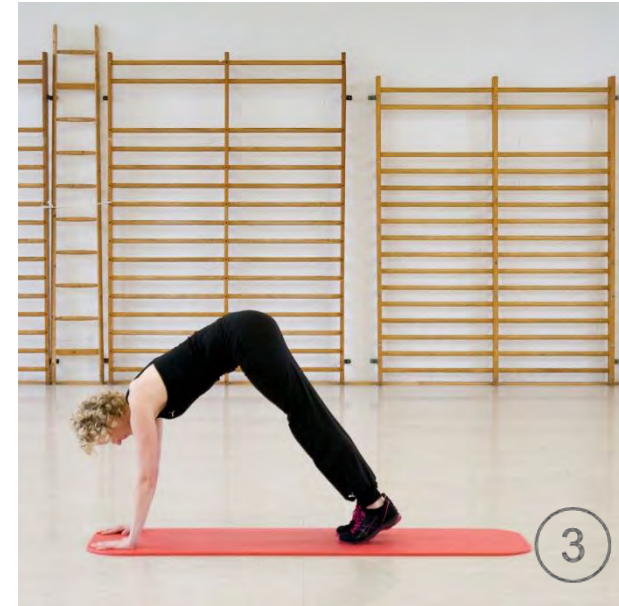
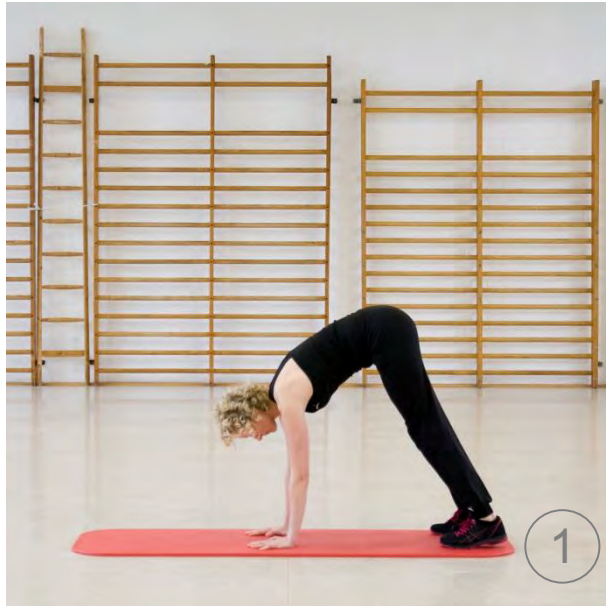


Name: Handlauf
Kategorie: Mobilisation
Übungs-ID: MO-06



Übungsbeschreibung:

Aus dem normalen Stand werden die Fingerspitzen vor den Fußspitzen abgestützt (1). Aus dieser Ausgangsposition wandern die Hände langsam nach vorne bis eine liegestützähnliche Position erreicht wird (2). Anschließend die Füße nach vorne wandern lassen, während die Hände fixiert bleiben (3). Ist die Ausgangsposition wieder erreicht, wandern die Füße nun rückwärts, bis sich der Körper erneut in einer liegestützähnlichen Position befindet. Diese Position erneut kurz halten und die Hände zurück zum Körper wandern lassen. Den gesamten Vorgang 3-mal wiederholen.