

1.

**Ausgangsstellung:**

- Seitenlage
- Unteres Bein gebeugt
- Oberes Bein liegt gestreckt auf, Becken nach vorne

**Durchführung:**

- Gestrecktes Bein heben und senken
- Becken bleibt ruhig und Zehenspitzen zeigen Richtung Boden!



2.

**Ausgangsstellung (a):**

- Seitenlage
- Beine liegen gebeugt übereinander

**Durchführung (b):**

- Knie heben und senken (öffnen und schließen)
- Fersen halten Kontakt
- Becken bleibt vorne!



Abbildung b



3.

**Ausgangsstellung (a):**

- Seitenlage
- Beide Beine sind gebeugt
- Oberes Bein ist etwas abgehoben

**Durchführung (b):**

- Oberes Bein parallel zum Boden beugen und strecken
- Becken bleibt ruhig!

Abbildung a



Abbildung b



4.

**Ausgangsstellung:**

- Stand neben Wand
- Wandbein ist gebeugt und liegt an Wand an
- Standbein ist im Knie leicht gebeugt – Beinachse beachten!

**Durchführung:**

- Wandbein baut Druck gegen die Wand auf (ca. 10 sec.)



5.

**Ausgangsstellung (a):**

- Stand mit linkem Bein auf Stufe
- Rechtes Bein nach unten Richtung Boden schieben

**Durchführung (b):**

- Die rechte Beckenhälfte nach oben ziehen
- Oberkörper bleibt ruhig, Becken nicht verdrehen!

Abbildung a

Abbildung b



6.

**Ausgangsstellung:**

- Stand vor Stufe

**Durchführung:**

- Mit rechtem Bein auf die Stufe steigen
- Gleichzeitig Ferse heben
- Linkes Knie Richtung Brust ziehen



7.

**Ausgangsstellung:**

- Rückenlage, Beine sind hüftbreit aufgestellt
- Lendenwirbelsäule zum Boden drücken

**Durchführung:**

- Becken abheben und halten bzw. wieder senken



8.

**Ausgangsstellung:**

- Rückenlage, Beine sind hüftbreit aufgestellt
- Lendenwirbelsäule zum Boden drücken

**Durchführung:**

- Becken abheben und ein Bein ausstrecken
- Knie sind auf gleicher Höhe, Becken bleibt ruhig!



9.

**Ausgangsstellung:**

- Rückenlage, Beine sind aufgestellt
- Zehenspitzen hochziehen
- Lendenwirbelsäule zum Boden drücken

**Durchführung:**

- Becken abheben und auf der Stelle gehen
- Becken bleibt ruhig!



10.

**Ausgangsstellung (a):**

- Seitenlage
- Unteres Bein gestreckt
- Oberes Bein ist gebeugt, wobei der Fuß hinter dem unteren Knie abgelegt ist

**Durchführung (b):**

- Knie nach oben drehen
- Fuß bleibt am Boden!
- Becken bleibt vorne!

Abbildung a



Abbildung b



**Viel Erfolg beim Üben wünscht das Team der  
Physiotherapie!**