



Einbeinstand

Sie stehen in Schrittstellung mit leicht gebeugten Knien und verlagern das Gewicht auf das vordere Bein.

Dann entlasten Sie das hintere Bein für ca. 5 s, ohne es abzuheben. Der Rumpf wird dabei stabil gehalten.

Wird diese Übungsstufe sicher beherrscht, heben Sie das hintere Bein an und führen es gebeugt nach vorn oben.