

Training -



1. In Rückenlage beide Beine leicht anbeugen.



2. Kopf nach rechts drehen und beide Knie nach rechts sinken lassen.



3. Linke Hand nach rechts führen und ungefähr in Schulterhöhe aufstützen, Kopf dabei anheben, Knie gebeugt lassen.



4. Druck auf die linke Hand geben und die rechte Hand auch in Schulterhöhe aufstützen.



5. Abwechselnd auf die linke und rechte Hand stützen und dabei den Oberkörper aufrichten.



6. Im Langsitz ausruhen und orientieren – wo ist der nächste Gegenstand an dem ich mich aufrichten kann?

- Aufstehen nach dem Sturz



7. Beide Beine anwinkeln, nach rechts schauen und beide Knie nach rechts sinken lassen.



8. Die linke Hand neben der rechten Hand aufstützen, Knie gebeugt lassen, das Gewicht auf beide Hände verlagern das Becken anheben und...



9.in den Vierfüßlerstand kommen, Arme u. Beine rechtwinkelig aufstellen.....



10.und bis zu einem Stuhl, Hocker o.ä. wandern, mit den Knien möglichst nah an den Hocker, und...



11. ...mit beiden Händen aufstützen, den rechten Fuß möglichst weit nach vorne bringen, Gewicht auf die Hände verlagern, den anderen Fuß in Schrittstellung bringen und langsam aufrichten.

Bei einem realen Sturz kann man evtl. den Langsitz auslassen und von Bild 4 aus bei Bild 8 weiter machen.