

Grundpositionen und Körperspannung – Bank –

Ziel:

- Grundposition erlernen
- Übung von Stabilität und Körperspannung

Beschreibung:

- Rücken ist gerade
- Hände schulterbreit
- Arme bilden eine Linie mit Schulter und Hand
- Knie hüftbreit
- Oberschenkel bilden eine Linie mit Hüfte und Knie
- Im Sitzen / Rollstuhl können beide Arme nach vorne vor die Brust gestreckt werden

Variation:

- Person versucht von allen Seiten die Bank wegzuschieben
- Die Bank soll möglichst stabil gehalten werden
- Falls das gut funktioniert, kann ein Bein in Verlängerung zum Rücken weggestreckt werden (= Grundposition "Rakete")
- Im Sitzen / Rollstuhl kann ein Bein nach vorne gestreckt werden

Bank auf der Matte:



Bank im Sitzen:

