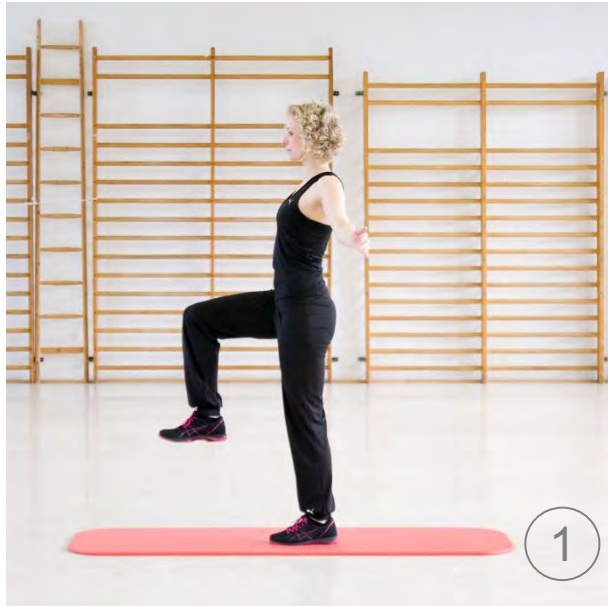


**Name:** Standwaage  
**Kategorie:** Sensomotorik  
**Übungs-ID:** SM-02



### Übungsbeschreibung:

Aus dem aufrechten Stand wird das rechte Bein angezogen, sodass im Hüft und Kniegelenk ca. ein 90° Winkel entsteht (1). Aus dieser Grundposition wird das rechte Bein nach hinten gestreckt, während der Oberkörper sich nach vorne beugt (2). Oberkörper und rechtes Bein sollten nach Möglichkeit eine gerade Linie bilden. Die Hände können zur Stabilisation zur Seite ausgestreckt werden. Diese Position kurz halten und ohne den rechten Fuß abzusetzen in die Ausgangsposition zurückkehren. Den Ablauf 4-5 mal wiederholen und anschließend die Übung mit dem anderen Bein durchführen.