

**Im Sitzen, linke Hand aufgestützt**

rechte Hand - rechter Fuss von aussen - heben - Referenzbewegung (1)

Kopf mit rauf / runter

**Im Liegen, linke Hand hinterm Kopf**

rechte Hand - rechter Fuss von aussen

rechte Hand - rechter Fuss Zeigefinger Haken

rechte Hand - rechter Fuss 4 Zehen Griff

Referenzbewegung (1)

**Im Sitzen, rechte Hand aufgestützt**

linke Hand - rechter Fuss von unten - Referenzbewegung (2)

linke Hand - rechter Fuss Zeigefinger Haken

Kopf mit rauf / runter / durch das Loch

**Im Liegen, rechte Hand hinterm Kopf, linker Fuss steht**

linke Hand - rechter Fuss 4 Zehen Griff

Referenzbewegung (2)

**Gehen, um Unterschied zwischen rechtem und linken Fuss zu spüren**

**Im Sitzen, rechte Hand aufgestützt**

linke Hand - linker Fuss von aussen - Referenzbewegung (3)

**Im Liegen, rechte Hand hinterm Kopf**

linke Hand - linker Fuss von aussen

rechte Hand - linker Fuss von innen - Kopf durchs Loch

**Im Sitzen, linke Hand aufgestützt**

rechte Hand - linker Fuss Zeigefinger Haken - Kopf durchs Loch

rechte Hand - linker Fuss 4 Zehen Griff - Kopf durchs Loch

**Im Liegen, rechte Hand hinterm Kopf**

linke Hand - linker Fuss von aussen

linke Hand - linker Fuss Zeigefinger Haken

rechte Hand - linker Fuss von innen - linke Hand hinterm Kopf

rechte Hand - linker Fuss Zeigefinger Haken

**Im Sitzen, linke Hand aufgestützt**

rechte Hand - linker Fuss

**Pause im Liegen, dann Gehen zum Spüren**

**Pause im Liegen**

**Im Liegen**

Beide Füße von Aussenseite her halten, beide Füße heben

Kopf rauf / runter, koordiniert mit Knie strecken, evtl. zum Sitzen kommen

**Im Liegen**

rechte Hand - rechter Fuss - Fuss zur Seite ausstrecken

linke Hand - linker Fuss - Fuss zur Seite ausstrecken