

HALBKREISFUSSTRITT

Andy steht hinter dem Stuhl und greift die Stuhllehne. Er nimmt das Knie seitlich hoch in Richtung der Schulter, der Fuß befindet sich hinter dem Knie. Dann führt er den Halbkreistritt aus dem Kniegelenk bis in die Streckung aus. Der Spann trifft auf. Bei hohem Knie wird der Unterschenkel zurückgeklappt.

