

## Beckeneingangs-erweiternd



**Position 1**  
Vierfüßler auf Händen oder Fäusten. Knie geöffnet, Füße geschlossen, Bewegung nach vorne und hinten.



**Position 2**  
Im gegrätschten Stand, Füße leicht außenrotiert, seitlich hin und her bewegen.

Und alle Positionen mit den Merkmalen: Hüftstreckung, Außenrotation der Beine/ Füße, Knie weit auseinander, oder einer Kombination davon

## Nach kompletter Muttermundserweiterung

(Bei allen 4 Positionen die Seiten wechseln)



**Position 1**  
Vierfüßler auf Händen oder Fäusten (auf dem Boden oder erhöht auf einem Ball oder Bett). Beine über Kreuz, Becken vor und zurück schieben.



**Position 2**  
Ein Bein aufgestellt, nach rechts und links bewegen oder das Becken vor und zurück bewegen, es entsteht Innenrotation



**Position 3**  
Vierfüßler, ein Bein nach hinten gestellt, Hüften abwechselnd nach vorne schieben.



**Position 4**  
Ruderstand, ein Bein aufgestellt, Hüfte abwechselnd nach vorne schieben. Ggf. mit den Händen abstützen.

## Beckenausgangs-erweiternd



**Position 1**  
Vierfüßler mit den Füßen weiter außen als die Knie, Oberkörper kann auch hochgestützt werden.



**Position 2**  
Stand mit innenrotierten Füßen, abstützen auf Oberschenkel, Sideboard oder Stuhl.



**Position 3**  
Seitenlage mit angehobenen Beine, Fuß höher als Knie. Bein von jemandem halten lassen. (Seite wechseln)



**Position 4**  
Sitzend auf einem Geburtshocker oder ähnlichem. Füße leicht innenrotiert.