

**1. Grätschen Sie die Beine**

**2. Platzieren Sie Ihre Füße**

*entsprechend der Ausrichtung Ihrer Schultern und der Bewegung*

**3. Halten Sie den Rücken entsprechend seiner natürlichen Krümmungen**

**4. Benutzen Sie Ihre Beine als Motor der Bewegung**



**a. Vermitteln Sie dem Patienten die Anweisungen**

**b. Berücksichtigen Sie die natürliche Bewegung**

**c. Führen Sie die Bewegung Schritt für Schritt durch**

**d. Benutzen Sie Gewichtsverlagerung (« Ausfallschritt/ Grätsche») und/oder Gegengewicht**

**Tragen Sie den Patienten nicht...**

**lassen Sie ihn gleiten, drehen und rollen...!**

**...respektieren Sie die Grundprinzipien!**