



7b. DD **Linie 1 am Oberschenkel** (aufsetzen)

.....
.....
.....
.....
.....
.....



8a. DD **Linie 2 Unterschenkel** (Beinlagerung mit Kissen) (tiefe Hocke)

.....
.....
.....
.....



8b. DD **Linie 2 Oberschenkel** (aufsetzen)

.....
.....
.....
.....



9a. DD **Linie 3 Unterschenkel** (tiefe Hocke)

.....
.....
.....
.....
.....



9b. DD **Linie 3 Oberschenkel** (tiefe Hocke, achte auf deine Körperausrichtung)

.....
.....
.....
.....