



1

- Hilfebedürftige Person mit ausgestreckten Beinen auf den Rücken legen.
- Seitlich daneben hinknien.
- Nahen Arm des Hilfebedürftigen angewinkelt nach oben auf den Boden legen, Handfläche zeigt nach oben.



2

- Ferne Hand fassen und Arm vor der Brust kreuzen.
- Handrücken an die nahe Wange führen und dort mit einer Hand festhalten.



3

- Mit der anderen Hand an den Oberschenkel des fernen Beins fassen (z. B. am Hosenstoff).
- Das ferne Bein beugen.
- Den Körper zu sich rollen.



4

- Oberschenkel des oberen Beins liegt im rechten Winkel zur Hüfte auf dem Boden.
- Kopf nach hinten neigen und Mund leicht öffnen, um die Atemwege freizuhalten.
- Obere Hand zwischen Kinn und Boden schieben, damit der Kopf in Position bleibt.

