

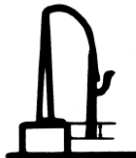
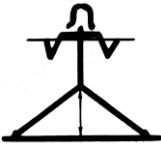


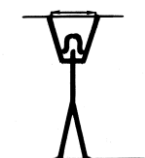



# BEWEGLICHKEITSTEST

ÜBUNGSBESCHREIBUNG	BILD	IDEAL	Wert
<p>1. Stand gegen die Wand mit gestrecktem Körper, Stirne an der Wand, Ferse auf dem Boden Distanz Fussspitze - Wand, l u. r. Muskeln: Wadenmuskulatur</p>		120	
<p>2. Rückenlage auf dem Schwedenkasten (Hüfte auf Kante), Mit dem Kinn Knie des l. Beines berühren, r. Unterschenkel hängen lassen Höhendifferenz zw. Hüfte, Knie, Fuss Muskeln: Hüftbeuger, Kniestrecker</p>		-10 US	
<p>3. Stand auf der Langbank mit gestreckten und verschränkten Beinen, Oberkörper vw. beugen Distanz Langbankoberkante - Fingerspitzen Muskeln: Kniebeuger, Hüftstrecker, Rückenstrecker</p>		-20	
<p>4. Spagat sw. mit aufrechtem Oberkörper an der Sprossenwand (ohne Ausweichen) Distanz Gesäss - Boden Muskeln: Adduktoren</p>		20	
<p>5. Hürdensitz mit Nachziehbein an der Wand (Knie, Fuss, Arme verschränkt, ohne Ausdrehen) Distanz Schulter - Wand Muskeln: Adduktoren und andere Hüftmuskeln</p>		10	
<p>6. Einbeinstand auf Langbank, das andere Bein seitlich ausgedreht auf dem Oberschenkel abgestützt, Oberkörper vw. beugen Distanz Langbankoberkante - Fingerspitzen Muskeln: Hüftrotatoren, Hüft-, Rückenstrecker</p>		-15	
<p>7. Stab oder Speer mit gestreckten Armen über den Kopf rw. und wieder vw. führen Distanz zw. beiden Händen Muskeln: Brustmuskeln, Armbeuger</p>		50	
<p>8. Rückenlage mit am Boden fixierter Schulter, Knie des über das andere Bein gelegten Beines gegen den Boden ziehen Distanz Boden - Knie Muskeln: Schräge Rumpfmuskeln, Hüftrotatoren</p>		0	