



Test

Beweglichkeit / Dehnfähigkeit

1. Schultergürtelmuskulatur, Armstrecker

Die Testperson führt im Stehen oder Sitzen den rechten Arm über die rechte Schulter, den linken Arm von unten hinter den Rücken und versucht die Fingerspitzen zusammenzuführen. Der zweite Versuch erfolgt umgekehrt.

1. Übergabe eines Tennisballes
2. Fingerspitzen berühren sich
3. mindestens 3 Finger überlappen sich

2. Rückenstrecker

Die Testperson sitzt im Langsitz auf dem Boden.

1. ein gehaltener Gymnastikball berührt die Fußspitzen
2. die Fingerspitzen berühren die Fußspitzen
3. die Fingerspitzen können die Fußspitzen umklammern

3. Brustmuskel

In der Seitlage oberes Bein anwinkeln und das Knie vor dem anderen Bein auf den Boden ablegen. Die untere Hand umfasst das obere Knie. Den gestreckten oberen Arm schräg nach hinten unten führen. Der zweite Versuch erfolgt nach wechseln der Seitlage auf der anderen Seite.

1. Fingerspitzen berühren den Boden
2. Handrücken berührt den Boden
3. Hand und Unterarm berühren den Boden

Bewertung:

1. mäßig
2. gut
3. sehr gut