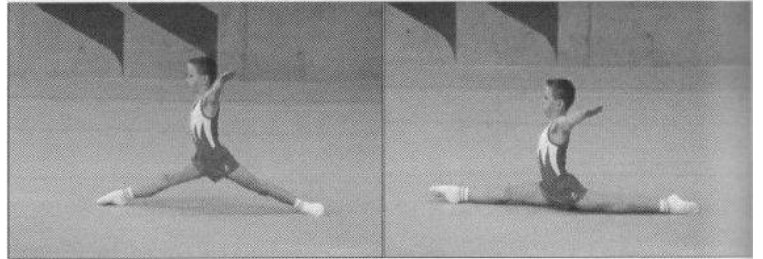
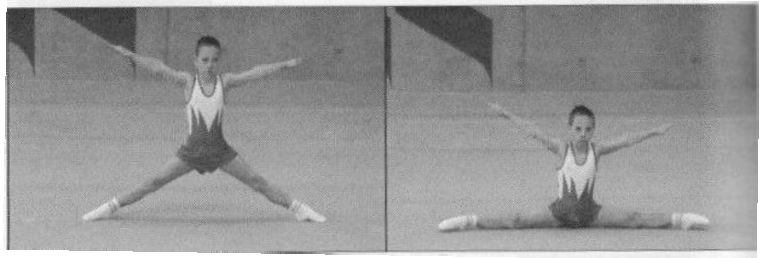


Beweglichkeits-Check

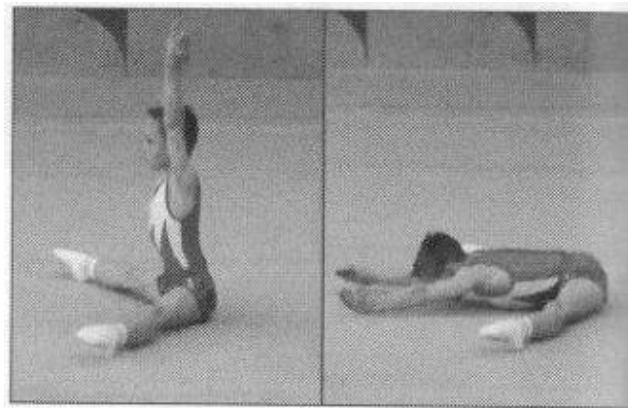
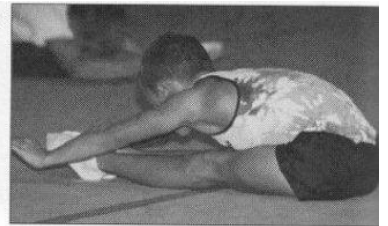
Name:

Anz.	Datum	Seitspagat	Querspagat	Rumpfbeuge 1	Rumpfbeuge 2	Brücke
1.		✓				
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						



Rumpfbeuge mit geschlossenen Beinen im Strecksitz

Den Bauch möglichst weit zu den Oberschenkeln führen bei Aufrechterhaltung des geraden Rückens.



Ausführung	
→	jede Übung 2x wiederholen
→	jeweils 30 sec halten
→	Knie und Zehen strecken
→	Hüfte und Schulter gerade

