

Selbsttest

Datum: _____

rechts	links	Übung
		Prüfe, ob folgende Übungen möglich sind:
☐	☐	Kopf zur Seite neigen
☐	☐	mit Zehen greifen
☐	☐	Hand zwischen Schulterblätter legen
☐	☐	Handgelenk beugen
☐	☐	Handgelenk strecken
☐	☐	Anfersen
☐	☐	in die Knie gehen
☐	☐	Unterschenkel anheben
☐	☐	Arm nach oben & hinten strecken (filmen)
☐	☐	Unterschenkel hängen lassen (filmen)



Übung kann korrekt ausgeführt werden

Übung kann nicht korrekt ausgeführt werden

rechts	links	max	Übung
Anzahl Wiederholungen		X	Wie oft kannst du folgende Übungen ohne Pause ausführen? Nach X Übungen kannst du aufhören.
		15	Oberkörper gerade anheben (Rückenlage)
		10	Oberkörper diagonal anheben (Rückenlage)
		15	Oberkörper anheben (Bauchlage)
		10	Arme hinter Rücken anheben
		15	Hüfte anheben
		15	Bein anheben (Bauchlage)
		15	Bein seitlich anheben (Seitenlage)

rechts	links	Sichtkontrollen
		Folgende Übungen am besten filmen und auswerten
☐	☐	Arme gerade ausgestreckt (1Minute)
☐	☐	Schulterblätter liegen an
☐	☐	Taillendicke auf beiden Seiten gleich