

TEST CRAWLING

Test für die reflexive Rumpfstabilität und Beweglichkeit der Zehen

Ausführung: Bsp. - rechte Hand

- Starte im 4-Füßlerstand (Hand, Knie & Füße berühren den Boden)
- Hebe die Knie leicht an (etwa so hoch bis deine Schienbeine parallel zum Boden ausgerichtet sind)
- Löse die rechte Hand vom Boden und berühre die linke Schulter
- Löse den linken Fuß vom Boden, indem du im linken Kniegelenk beugst
- Setzt Hand und Fuß zurück auf den Boden
- Wiederhole mit der linken Hand

Beobachte:

- Ob du deinen Körper stabil halten kannst (oder ob du die Kontrolle verlierst und dich eindrehst)
- Ob deine Hüfte hochgeht und die Schienbeine nicht mehr parallel zum Boden sind
- Ob sich eine Seite stabiler anfühlt als die andere
- Ob du dabei atmen und lächeln kannst

Wichtig: Filme dich immer aus zwei Perspektiven. Du brauchst eine Ansicht von vorn (frontal) und eine Ansicht von der Seite, um alle möglichen Ausweichbewegungen zu erkennen.

Sebastian Müller
www.fitnessgolfer.de

