

TEST TOE TOUCH

Test für die Beweglichkeit der Körperrückseite und Stabilität im Rumpf

Ausführung:

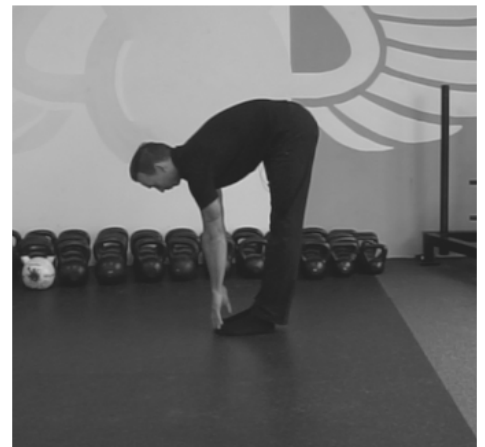
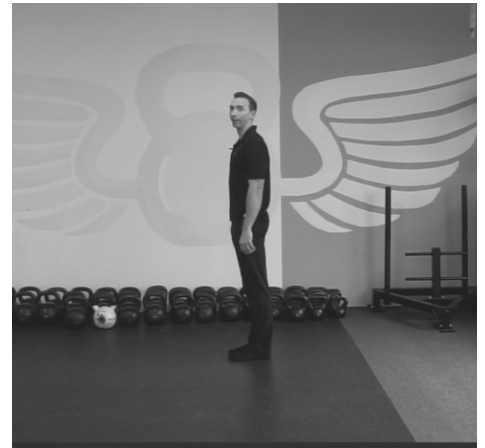
- Stehe etwa hüftbreit oder enger
- Strecke deine Beine
- Beuge dich nach vorne und rutsche mit den Fingerspitzen vorne an den Beinen herunter
- Versuche deine Zehen zu berühren

Beobachte:

- Ob du deine Beine gestreckt halten kannst
- Wie weit du mit den Fingerspitzen kommst (merke dir die Stelle, wenn du noch nicht an die Zehen kommst)
- An welcher Stelle du den größten Widerstand (Dehnung) spürst
- 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



TEST DEEP SQUAT

Test für die Beweglichkeit im Unterkörper und Stabilität im Rumpf

Ausführung:

- Stehe etwa schulterbreit
- Zehen können leicht nach außen zeigen (Füße sind leicht außenrotiert)
- Halte deine Arme, als Kontergewicht, gestreckt vor deinem Körper
- Beuge in Knie & Hüfte und gehe langsam in die Hocke
- Am tiefst möglichen Punkt angekommen, kehre zurück in die Ausgangsposition

Beobachte:

- Ob du den kompletten Fuß am Boden halten kannst (Fersen berühren den Boden während der gesamten Bewegung)
- Ob du deinen Körper aufrecht halten kannst
- Ob deine Knie die gesamte Bewegung über in Verlängerung der Zehen zeigen (oder nach innen fallen wollen)
- Ob deine Schultern in der Umkehrbewegung aus der Hocke genau so schnell hochkommen wie die Hüfte
- 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

