



Die Inhalte sollen helfen, Defizite im Bereich Bewegung zu erkennen. In spielerischer Form sollen diese Schwächen aufgearbeitet und korrigiert werden, um Dysbalancen beim Älterwerden zu minimieren.

1

SCHULTERMOBILITÄT

- Schließe deine Beine, die Hände sind geöffnet. Während der Ausführung sollte keine Kopfbewegung stattfinden.
- Bringe eine Hand oben über die Außenrotation zum diagonalen Schulterblatt.
- Wiederhole den Test auf der anderen Seite.



2

FINGER-BODEN-ABSTAND

- Schließe die Füße beim Stehen.
- Beuge dich mit durchgestreckten Beinen nach vorne hinunter.



Turni-Tipp: Weißt der Finger-Boden-Abstand Defizite auf, kann man die gleiche Bewegung im Sitzen ausführen. Zusammen mit dem aktiven Beinheben in Rückenlage bekommt man so ein gutes Bild, ob es strukturelle oder stabilisierende Defizite sind.