

UNSERE BILDUNGSEMPFEHLUNG

Functional Training
für Kids

13.01.2024

SpOrt Stuttgart



5

EINBEINIGER STAND

- Lasse im Stand deine Arme locker hängen und schließe deine Füße.
- Hebe nun ein Bein an und halte es im 90°-(Hüfte-Knie-)Winkel.
- Wiederhole den Test auf der anderen Seite.

**Turni-Tipp:** Ist es

möglich, den Test mit offenen Augen länger als 30 Sekunden durchzuführen, können für einen höheren Schwierigkeitsgrad die Augen geschlossen werden.



6

TIEFE HOCKE

- Nimm einen aufrechten Stand ein und schließe die Füße.
- Schiebe dein Gesäß nach hinten unten und beuge beide Beine maximal.
- Deine Fersen halten während der gesamten Ausführung den Kontakt mit dem Boden.
- Klopfe in der tiefsten Position mit beiden Fäusten mittig neben den Füßen den Boden ab.

**Turni-Tipp:** Dieser Test

hilft zu überprüfen, ob die Beweglichkeit in den Sprunggelenken und Hüften für die tiefe Endposition der beidbeinigen tiefen Kniebeuge ausreicht.



Im zweiten Teil folgt in der Juli-Ausgabe das Thema *Korrekturübungen*.