Kettlebell Schwäbisch Gmünd
Beweglichkeit / Mobilität

Test	Bereich	Übung	Betrifft	Bemerkung	Bewertung 1-3
1	Unterkörper	Rumpfbeugen	Rückseitige Kette		1 = Top, 2 = geht so, 3 = großes Defizit
2		Kniestand	Unterkörper Vorderseite, Hüftbeuger länge, Kraft Bauchmuskeln und TVAs		
3		Breite Grätsche	Adduktoren, Bein Innenseite, Leiste		
4		Hüftrotation	Rotation der Oberschenkelknochen		
5		Sprunggelenktest	Dorsalflektion, Sprunggelenksbeweglichkeit		
6	Oberkörper	Überkopfposition	Schulterbeweglichkeit über Kopf, Flexion		
7		Schulterrotation	Oberarmknochen im Schultergelenk		
8		Handgreifen hinter Rücken	Schulterbeweglichkeit, Subscapularis		