

## Screening Bogen Return to life

### Bist du bereit für die Rückkehr ins Leben? Teste deine Kraft und Beweglichkeit

Übung	Achtung!	Punkte	
1. Leg dich auf den Bauch. Die Stirn liegt auf der rechten Hand. Greif deinen linken Fuß und zieh ihn zum Po. Seite wechseln.	Das Becken muss unten bleiben! Ein leichtes Ziehen an der Oberschenkelvorderseite ist erlaubt.	Rechts: 0 P. <input type="checkbox"/> 1 P. <input type="checkbox"/> 2 P. <input type="checkbox"/>	Links: 0 P. <input type="checkbox"/> 1 P. <input type="checkbox"/> 2 P. <input type="checkbox"/>
2. Leg dich auf den Bauch und bring die Hände unter die Schultern. Die Zehen sind aufgestellt. Von hier drück dich hoch in die Liegestützposition.	Der Körper bleibt gerade wie ein Brett! Die Schulterblätter bleiben flächig! (kein Flügel). Hilfe: Knie aufsetzen	0 P. <input type="checkbox"/> 1 P. <input type="checkbox"/> 2 P. <input type="checkbox"/>	
3. Leg dich auf den Rücken. Die Arme sind neben dem Körper. Führe die Arme über oben durch die Luft und leg sie neben die Ohren.	Der Rücken bleibt am Boden! Die Rippenbögen bleiben flach! Hilfe: Arme nicht ganz ablegen	0 P. <input type="checkbox"/> 1 P. <input type="checkbox"/> 2 P. <input type="checkbox"/>	
4. Leg dich auf den Rücken und überkreuz die Arme vor dem Körper. Komm hoch in den Sitz.	Fließende, ruhige Bewegung. Kein Rucken oder Hebeln! Hilfe: An einem Bein hochziehen	0 P. <input type="checkbox"/> 1 P. <input type="checkbox"/> 2 P. <input type="checkbox"/>	
5. Stell dich mit dem Gesicht zur Wand, streck die Arme hoch und lege die Kleinfingerseiten an die Wand. Geh in eine tiefe Kniebeuge.	Die Fersen bleiben am Boden! Die Arme bleiben oben! Hilfe: Abstand zur Wand größer (>30cm=0 Punkte)	0 P. <input type="checkbox"/> 1 P. <input type="checkbox"/> 2 P. <input type="checkbox"/>	
6. Stell dich aufrecht und roll die Wirbelsäule ab. Berühr mit den Händen den Boden.	Die Knie bleiben gestreckt!	0 P. <input type="checkbox"/> (Hände bis Kniehöhe) 1 P. <input type="checkbox"/> (bis Knöchelhöhe) 2 P. <input type="checkbox"/>	
Ergebnis			

Geht super!: 2 Punkte

Naja, mit Hilfe geht's: 1 Punkt

Geht nicht/Tut weh: 0 Punkte

#### Auswertung:

10-14 Punkte: Du bist bereit!

7-9 Punkte: Üben hilft!

<6 Punkte: Sofort zu uns kommen!

Name:

Mailadresse:

Ich bin damit einverstanden, dass mein Name im Rahmen der Verlosung am 8.5.2021 öffentlich genannt wird.

Unterschrift: