

# Beweglichkeits-Check

## Wie beweglich bist du?

Stelle dich aufrecht hin, die Füße sind schulterbreit auseinander, die Beine gestreckt. Beuge nun den Oberkörper langsam nach vorn und lasse deinen Oberkörper und die Arme locker nach unten hängen. Halte diese Position kurz. Gehe dann langsam wieder nach oben.

## Wie weit bist du mit den Fingerspitzen ohne Anstrengung gekommen?



Weniger als bis zur  
Mitte des Schienbeins



Weiter als bis zur  
Mitte des Schienbeins



Bis zu den Füßen



Bis auf den Boden