
HAUSAUFGABE MODUL 2

1. Was ist eine Flexion der Wirbelsäule? Nenne 4 Übungsbeispiele.
2. Was ist eine Extension der Wirbelsäule? Nenne 3 Übungsbeispiele.
3. Was ist eine Rotation der Wirbelsäule? Nenne 3 Übungsbeispiele..
4. Was ist eine laterale Flexion der Wirbelsäule? Nenne 3 Übungsbeispiele.
5. Welche Übungen beinhalten eine Rollbewegung (Auf- und Abrollen - Wirbel für Wirbel) und welchen Sinn haben diese? Nenne 3 Übungsbeispiele.
6. Was beachte ich bei „swimming“, wenn ich einen TN mit Hohlkreuz habe?
7. Wie oft kicke ich mit den Beinen bei der Übung „single leg kick“?
8. Welche Variante der Übung „roll over“ biete ich TN mit starken Rückenbeschwerden?
9. Welche Muskulatur aktiviere ich bei der Übung „double leg kick“?
10. Wie ist die Wirbelsäule aufgebaut (Form, Anzahl Wirbel, Abschnitte)?
11. Nenne die Muskeln der Schulterextensoren.
12. Beschreibe den Aufbau eines Muskels.