

ARBEITSBLATT FEHLHALTUNGEN ANWEISUNGEN

Position	KL (Kyphose/Lordose)	HL (Lumbale Hyperlordose)	RL (Rücklage)	FR (Flachrücken)
Alle Positionen - Schultern	Schultern nicht runden	-----	-----	-----
Alle Positionen - Rippenbögen	-----	Rippenbögen schließen	Rippenbögen schließen	-----
Alle Positionen - Brustwirbelsäule	-----	Brustwirbelsäulenstabilität beachten	Brustwirbelsäulenstabilität beachten	-----
Alle Positionen - Bein-/Fußposition	-----	-----	-----	evtl. Beine/Füße parallel halten
Rückenlage - HWS (auch schon im warm up!)	Decke o.ä. unter Kopf	-----	Decke o.ä. unter Kopf	-----
Rückenlage - Beine (bei großen Hebeln)	Beine aufgestellt oder tabletop	Beine aufgestellt oder tabletop	Beine aufgestellt oder tabletop	Beine aufgestellt oder tabletop
Rückenlage - Beine (gestreckte Beine am Boden)	Unterlage unter den leicht angewinkelten Beinen	Unterlage unter den leicht angewinkelten Beinen	-----	-----
Rückenlage - LWS/Becken (neutrale bzw. imprint Position)	immer imprint	immer imprint	erst imprint, dann immer neutral	immer neutral
Langsitz - Beine	-----	-----	Beine angewinkelt, höher sitzen, o.ä.	Beine angewinkelt, höher sitzen, o.ä.
Bauchlage - LWS/Becken	Handtuchrolle unter SIAS	Handtuchrolle unter SIAS	-----	-----
Rollbewegung (Wirbel für Wirbel)	keine ganzen Rollbewegungen	keine ganzen Rollbewegungen	-----	keine ganzen Rollbewegungen
Stützübungen	- Schultern stabilisieren - kein Hohlkreuz	- Schultern stabilisieren - kein Hohlkreuz	Rippenbögen schließen	-----
Sitzen, Stehen, Seitenlage	-----	-----	Schulter mit Becken/Hüfte in einer Linie	-----