

Die drei Basisbewegungen

1. Basisbewegung

Linker Arm, Maximalbewegung +
Rechter Arm, Maximalbewegung o



160°																										
150°																										
140°																										
130°																										
120°																										
110°																										
100°																										
90°																										
80°																										
70°																										
60°																										
50°																										
40°																										
30°																										
20°																										
10°																										
0°																										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9																	

2. Basisbewegung

Hüft-Abduktion, links +
Hüft-Abduktion, rechts o



80°																										
70°																										
60°																										
50°																										
40°																										
30°																										
20°																										
10°																										
0°																										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9																	

3. Basisbewegung

Hüft-Beugung, links +
Hüft-Beugung, rechts o



160°																										
150°																										
140°																										
130°																										
120°																										
110°																										
100°																										
90°																										
80°																										
70°																										
60°																										
50°																										
40°																										
30°																										
20°																										
10°																										
0°																										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9																	