

## Die funktionellen Linien

Die funktionellen Linien stehen in enger Verbindung mit den Armlien. Unter den myofaszialen Leitbahnen sind die funktionellen Linien primär auf Bewegung spezialisiert. Sie sind nur wenig an der Körperhaltung beteiligt. In Bewegung arbeiten die funktionellen Linien in komplexer Form zusammen.

Die funktionelle Rückenlinie beginnt mit dem kräftigen Latissimus am Oberarm. Weiterverlaufend durch fasziale Strukturen der Lendenwirbelsäule und des Kreuzbeins wechselt sie auf Höhe des Kreuzbeins zum großen Gesäßmuskel der Gegenseite. Übergehend in den seitlichen Anteil des vierköpfigen Oberschenkelmuskels verläuft sie über die Kniescheibe bis zum Schienbein.

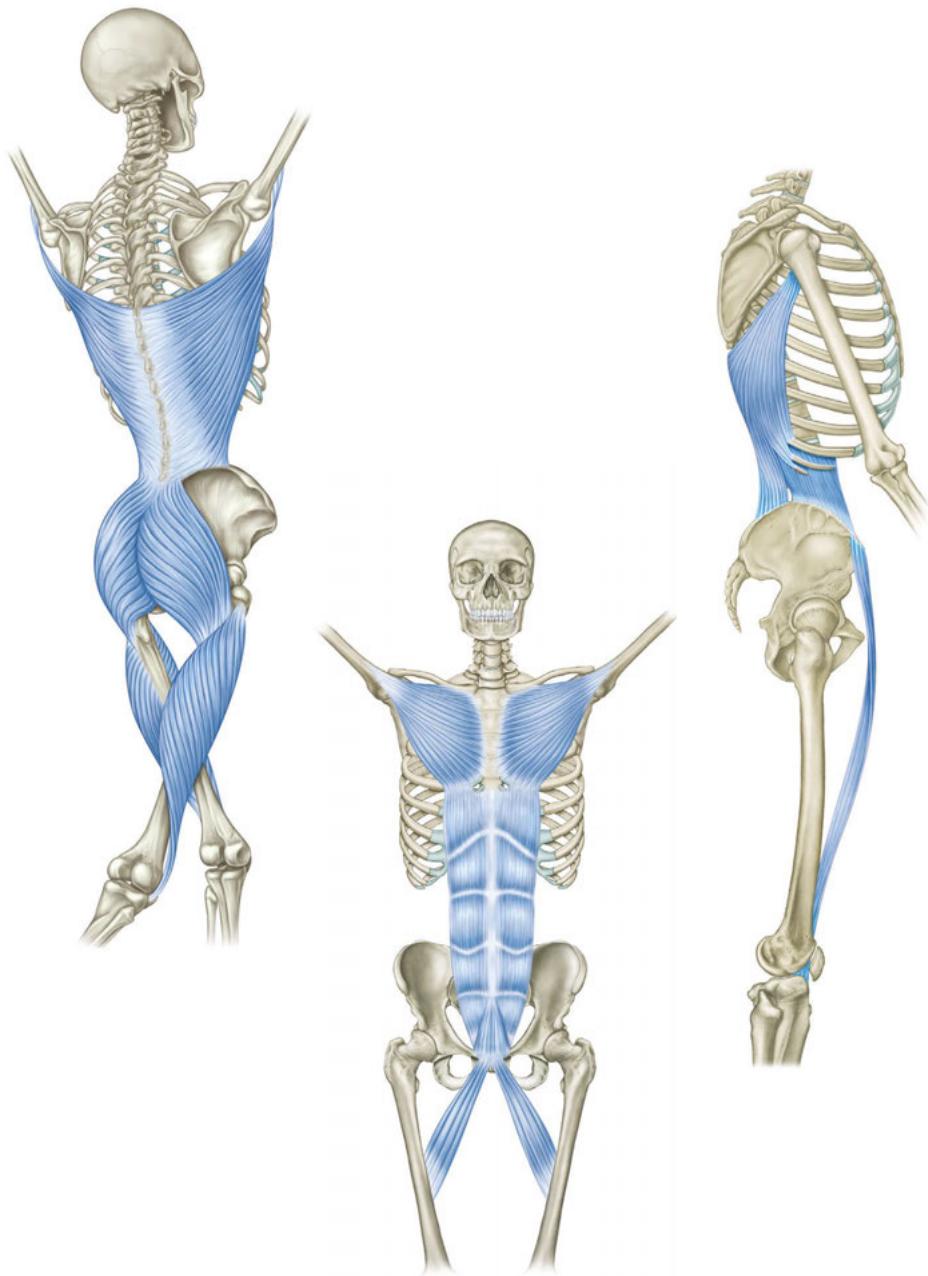
Die funktionelle Frontallinie startet am Oberarm mit dem großen Brustmuskel. Über die Bauchmuskulatur kreuzt die funktionelle Frontallinie am Schambein zum kräftigen Adduktor longus (zieht die Beine zusammen).

Die ipsilaterale funktionelle Linie beginnt ebenfalls am Oberarm mit Teilen des Latissimus. Sie beinhaltet Teile der schrägen Bauchmuskulatur, geht über in den Sartorius (Schneidersitz-Muskel) um an der Innenseite des Schienbeins zu enden.

### Für den PROFI

Relevante Störungen finden sich für gewöhnlich nicht in den funktionellen Linien.

Therapeutisch sollte stets mit den zuvor beschriebenen myofaszialen Leitbahnen gearbeitet werden.



### 3. FDM, das Fasziendistorsionsmodell nach *Stephen Typaldos*

Nach dem Fasziendistorsionsmodell (FDM) gibt es sechs verschiedene fasziale Störungen. Jede Faszienstörung bzw. Fasziendistorsion hat charakteristische Symptome, wobei die Gestik des Patienten von zentraler Bedeutung ist. Angenommen, ein Patient mit Knieschmerzen kommt zu einem FDM-Therapeut, so wird dieser sehr genau darauf achten, was ihm der Patient zeigt. Streicht er z.B. am Knie entlang einer Linie, zeigt auf einen genauen Punkt oder umfasst er das schmerzende Knie? Auch bestimmte Aussagen des Patienten geben wichtige Hinweise und lassen sich durch gezielte Fragen konkretisieren. Doch meist genügt dem FDM-Therapeut die Gestik.

Genauso klar, wie *Typaldos* die Diagnostik im Fasziendistorsionsmodell definierte, ist auch die Therapievorgabe. Für jede der sechs Fasziendistorsionen gibt es gezielte Techniken, die erlernt werden müssen. Erfahrungsgemäß ist das Triggerband die häufigste Fasziendistorsion. Nach *Typaldos* sind Triggerbänder Verdrehungen des Fasziengewebes entlang einer bestimmten Linie. Das Symptom ist leichter bis sehr starker Schmerz im Verlauf des Triggerbandes, der sich bei Belastung verstärkt. Oft im gesamten Verlauf, doch auch schmerzhafte Teilstücke sind möglich.

Der FDM-Therapeut behandelt Triggerbänder mit einer bestimmten Daumentechnik. Sie sind überall am Körper möglich. Jedoch gibt es bestimmte Triggerbänder, die immer wieder auftreten. *Typaldos* hat den Verlauf dieser Triggerbänder aufgelistet und definiert.

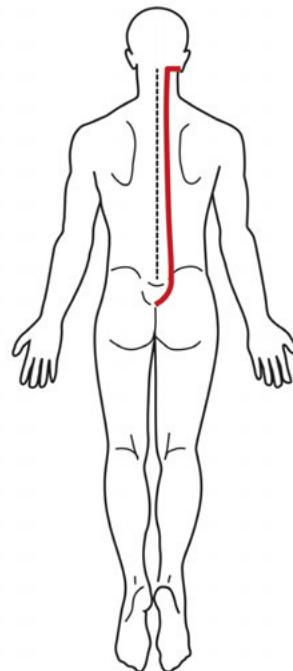
Bei der Entwicklung der Schwungrichtungen, also der genauen Bewegungsabläufe der faszialen Schwungbewegungen, spielten einige dieser Triggerband-Verläufe eine wichtige Rolle.

#### Für den PROFI

Wie es der Name schon sagt, ist FDM ein Modell. Klare wissenschaftliche Beweise fehlen noch. Die therapeutischen Erfolge sind jedoch teilweise überwältigend. Leider konnte Steven *Typaldos* seine Arbeit nicht weiterführen, er starb 2006 im Alter von nur 49 Jahren überraschend an einem Herzinfarkt.

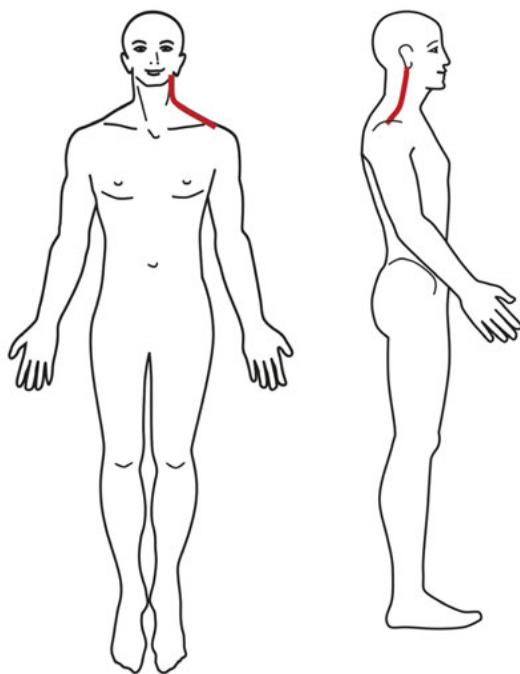
### 1) Das Steißbein-Mastoid-Triggerband

Das Steißbein-Mastoid-Triggerband verläuft vom Steißbein seitlich entlang der Wirbelsäule bis zum Processus Mastoideus, einer knöchernen Vorwölbung, die direkt unter dem Ohr deutlich spürbar ist. Vom Therapeuten wird oft nur ein Teilbereich behandelt, nämlich das Star-Triggerband von der Brustwirbelsäule bis zum Processus Mastoideus und vom Steißbein über die Lendenwirbelsäule das lumbale Triggerband.



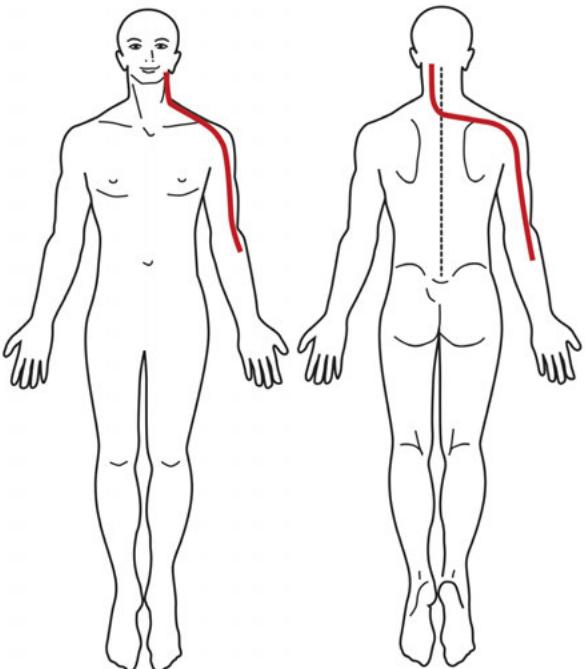
### 2) Das Schulter-Mastoid-Triggerband

Entsprechend dem Namen verläuft das Schulter-Mastoid-Triggerband von der Schulter oder genauer dem Schulterdach bis zum Processus Mastoideus. Häufige Ursache für die typischen Nackenschmerzen, die auch zum Kopfschmerz werden können.



### 3) Das vordere Arm-Triggerband

Das vordere Arm-Triggerband beginnt kurz unterhalb der Ellenbeuge und zieht dann am vorderen Oberarm über die vordere Schulter und endet am Processus Mastoideus. Schmerzen in der vorderen Schulter haben oft ihre Ursache in diesem Triggerband.



### 4) Das hintere Arm-Triggerband

Das hintere Arm-Triggerband beginnt unterhalb des Ellbogengelenkes am äußeren Unterarm. Von dort aus verläuft es über den hinteren Oberarm, die hintere Schulter und kreuzt in der oberen Brustwirbelsäule, um am Processus Mastoideus zu enden.

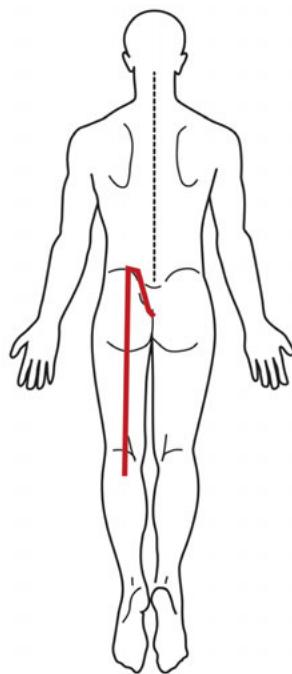
### 5) Das seitliche Oberschenkel-Triggerband

Beginnend am Steißbein läuft das seitliche Oberschenkel-Triggerband am äußeren Kreuzbeinrand entlang, dann an der hinteren und seitlichen, knöchernen Kante des Beckens, weiter über den spürbaren Hüftknochen oben am Oberschenkel und über den seitlichen Oberschenkel bis kurz unterhalb des seitlichen Kniegelenks. Neben Beschwerden entlang des Verlaufs werden oft auch untere und seitliche Rückenschmerzen erfolgreich an diesem Triggerband behandelt.



### 6) Das hintere Oberschenkel-Triggerband

Der Anfang ist wie beim seitlichen Oberschenkel-Triggerband vom Steißbein über den Kreuzbeinrand. Weiter verläuft es in der Mitte des Oberschenkels über die Kniekehle bis zur oberen Wade. Scheinbare Ischias-Beschwerden werden mit diesem Triggerband oft gelindert oder therapiert.







## IV. Die Theorie zu den faszialen Schwung- bewegungen

## 1. Die besondere Wirkung von faszialen Schwungbewegungen

### Sie können viel erreichen

Fasziale Störungen können starke Schmerzen, Schwindel, Sensibilitätsstörungen, ein Gefühl von Instabilität oder auch Schwel-lungen (Ödeme) verursachen. Bewegung ist die beste Eigenleistung, die wir erbringen können, um Störungen in unseren Fas-zien zu verhindern oder zu kurieren.

### Faszien müssen genutzt werden

Doch nicht jede Art von Bewegung hilft ge-ziebt den Faszien. Es bedarf des spezifischen Schlüsselreizes. Jedes Gewebe verfügt über diesen Schlüsselreiz und jedes Organsys-tem muss sogar in seiner Funktion genutzt werden, um gesund zu bleiben. Unser Mus-kelsystem, beispielsweise, braucht Muskel-spannung, um einen gesunden, aktiven Stoffwechsel aufrecht zu erhalten. Und durch regelmäßiges Ausdauertraining wird eine solide Leistung unseres Herz-Lungen-Systems gefördert. Unserem Bewegungs-apparat dienen Faszien durch den faszialen Gummibandeffekt. Als die natürlichen Su-pergummibänder unseres Körpers verleihen sie uns elastische Stabilität. Bewegun-gen für unsere Faszien müssen diese Eigen-schaft, den Schlüsselreiz, fördern. Die

#### Für den PROFI

Natürlich kommt es im Alltag und im Sport nie zur isolier-ten Anspannung einer myo-faszialen Leitbahn. Es entsteht ein syner-gistisches Zusammenspiel. Dennoch lassen sich isolierte Schwächen und Verkürzungen einzelner myofaszialer Leitbahnen feststellen. Diese können dann durch ein Ungleichgewicht zu kom-plexen Beschwerden führen. So lohnt es sich immer als Therapeut oder Trainer die myofaszialen Leitbahnen isoliert zu betrachten und auch zu behandeln.

faszialen Schwungbewegungen erfüllen diese Aufgabe optimal. Außerdem folgen alle faszialen Schwungbewegungen be-stimmten Bewegungsbegriffen.

Sie verbessern und stärken die elasti-sche Stabilität der myofaszialen Leitbahnen, die eine zentrale Rolle bei gesunden, ökonomischen Bewegungen im Sport, aber auch im Alltag spielen. Durch die Bewe-gungsrichtung haben fasziale Schwungbe-wegungen einen entspannenden Effekt auf Triggerbänder nach dem Fasziendistorsi-onsmodell (FDM). Sie können durch Trig-gerbänder verursachte Schmerzen lindern oder sogar beseitigen. Auch nach einer ma-nuellen FDM-Behandlung festigen fasziale Schwungbewegungen effektiv den Therapei-erfolg. Außerdem verbessern fasziale Schwungbewegungen spürbar sowohl die Mo-bilität als auch die Stabilität aller invol-vierten Gelenke.

### Training für unsere Nerven

Auch unser Nervensystem profitiert erheb-lich von den faszialen Schwungbewegun-gen. Körperliche Bewegung wird durch un-sere Nerven koordiniert. Ohne sie könnten wir nicht agieren oder reagieren. Bewe-gung findet immer auf bewusster und un-bewusster Ebene statt. Beispielsweise kön-nen wir bewusst zu einer Tasse greifen. Fällt diese jedoch vom Tisch, reagieren wir unbewusst, um sie aufzufangen. Bezogen auf Bewegung sind Übungen für die Koordi-nation und das Gleichgewicht die Schlüs-selreize für unser Nervensystem. Insbeson-dere die Beinschwünge trainieren diese Schlüsselreize. Wenn es auch anfangs nicht gelingen mag, ist die Zielsetzung stets ei-ne freistehende Ausführung der Bein-schwünge auf dem Standbein. Tatsächlich fällt es vielen Menschen nicht leicht, im Ein-beinstand sicher zu stehen. So ist es an-fänglich sinnvoll, sich bei den Beinschwün-gen festzuhalten. Das klare Ziel ist jedoch, die Übungen freistehend auszuführen. Und



Aktive Kinder stehen wie selbstverständlich auf einem Bein. Doch wir sollten den Einbeinstand bis ins hohe Alter täglich trainieren, um diese Fähigkeit nicht zu verlieren.

es wird gelingen. Der Weg dorthin ist ein hervorragendes Gleichgewichtstraining.

### Fasziale Schwungbewegungen sind aktive Prävention

Die Konzentration auf die Ausführung der faszialen Schwungbewegungen fördert die Koordination. Um eine fließend-harmonische Schwungbewegung zu erzeugen, muss die Körperbeherrschung trainiert werden. Allgemein ist Gleichgewichts- und Koordinationstraining für jeden Menschen sehr wichtig. Denn damit betreiben Sie aktiv Unfallprävention. Kommt es mal zu einem falschen Schritt und der Fuß beginnt wegzuknicken, so dass es zu einer Verletzung käme, ist es einerseits die elastische Stabilität gesunder Faszien, die eine Verletzung verhindert. Doch dann ist es die aktive Fuß- und Unterschenkelmuskulatur, die

den Fuß in eine stabile Position zurückzieht. Die Reaktionszeit der Muskulatur ist hier von entscheidender Bedeutung. Und wie schnell die Muskulatur reagiert, ist Trainingssache. Zahlreiche Stürze oder auch



Das Modell auf diesem Bild simuliert das Umknicken eines Fußes. Sie hat die Flexibilität. Bei vielen Menschen würde diese Position bereits zu einer Verletzung führen. Gute Beweglichkeit und trainierte Reflexe können dies verhindern.

Haushaltsunfälle ließen sich durch eine trainierte Reaktionsgeschwindigkeit vermeiden. Und in einer Notsituation wird ein koordinativ trainierter Körper stets stabiler stehen oder auch geschickter fallen.

### **Eine ganz besondere Wirkung**

Sie werden die besondere Wirkung der faszialen Schwungbewegungen spüren. Oft verschwinden schon lang bestehende Beschwerden von allein. Sie werden beweglicher, geschickter und verbessern deutlich Ihr Bewegungsgefühl und Ihre Körperwahrnehmung. Und das gilt auch für trainierte Sportler. Fasziale Schwungbewegungen sind eine ideale, sogar ratsame Ergänzung für jede Sportart. Sie können einseitige Belastungen ausgleichen und die Entstehung von faszialen Beschwerden verhindern. Außerdem eignen sich fasziale Schwungbewegungen ebenfalls als »warm up« oder auch als »cool down«, z. B. nach intensivem Krafttraining.

In jeden Bewegungsablauf im Sport und im Alltag ist unser Fasziensystem integriert. Und es spielt, mal mehr und mal weniger, eine wichtige Rolle. Durch die regelmäßige Anwendung der faszialen Schwungbewegungen, bewahren Sie aktiv Ihre Fasziengesundheit. Und nur gesunde Faszien gewährleisten gesunde Bewegung.

## **2. Ausführung der faszialen Schwungbewegungen**

Fasziale Schwungbewegungen sind keine geführten Bewegungen. Jedoch versucht der Mensch eine gesehene Bewegungsabfolge zu imitieren, indem er sie aktiv nachahmt. So ähneln die Beinschwünge anfänglich eher Trittbewegungen und die Armschwünge werden zu Wurfbewegungen. Die Bewegungen werden also durch Muskelaktivität unterstützt, zu der es bei den faszialen Schwungbewegungen nicht kommen soll. Als hilfreichen Tipp nutzen Sie die Vorstellung, dass Sie die Schwungextremität (Arm oder Bein) nicht aktiv bewegen können. Versuchen Sie sich von Anfang an auf den Schwungimpuls zu verlassen und dafür ein Gefühl zu entwickeln. Denn im Idealfall leitet der Schwungimpuls alleine die Bewegung ein und hält sie auch aufrecht. Der Schwungimpuls geht meist vom Rumpf aus. Die genaue Beschreibung finden Sie bei den einzelnen faszialen Schwungbewegungen im Kapitel VII. Dort werden sie textlich detailliert dargestellt und eine Bilderserie visualisiert jeweils das Gelesene.

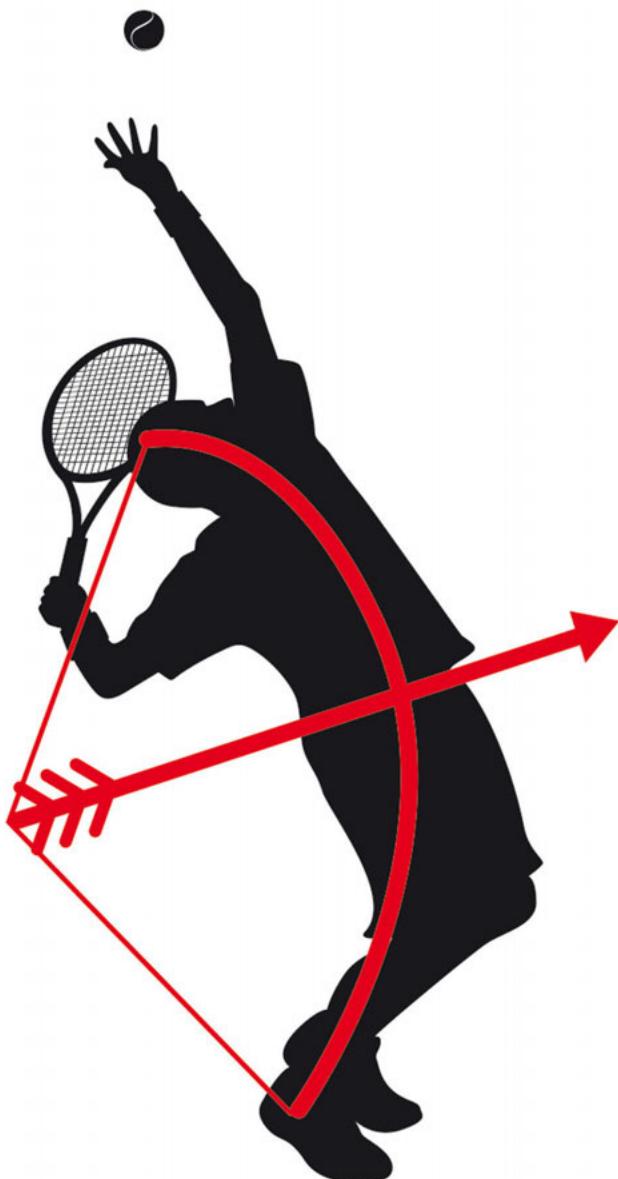
Führen Sie die faszialen Schwungbewegungen idealerweise barfuß oder mit nur leichtem Schuhwerk aus. Planen Sie, je nach Anzahl der faszialen Schwungbewegungen, pro Übungseinheit 8–15 Minuten ein.

Die folgenden Schritte erleichtern es Ihnen, eine fasziale Schwungbewegung zu erlernen:

1. Lesen Sie sich die Beschreibungen in den Kapiteln VI und VII aufmerksam durch.
2. Schauen Sie sich die Bilder genau an und beginnen Sie nachzuschwingen, was Sie sehen.  
Konzentrieren Sie sich auf die korrekte Schwungrichtung.
3. Führen Sie jedoch die fasziale Schwungbewegung anfänglich nur mit dem halben Bewegungsumfang aus.
4. Arbeiten Sie entsprechend mit einem geringen Schwungimpuls.
5. Konzentrieren Sie sich auf die Schwungextremität (Arm oder Bein). In der Schwungextremität sollte keine oder nur eine geringe Muskelspannung entstehen.
6. Entwickeln Sie ein Gefühl für die Bewegung. Spüren Sie, wo die Bewegung hin läuft. Denn jede fasziale Schwungbewegung zieht sich durch den ganzen Körper.
7. Versuchen Sie zu erspüren, wie der Schwungimpuls sein muss, um in die gewünschte Bewegungsrichtung zu schwingen.
8. Beginnen Sie nun, den Schwungimpuls langsam zu verstärken und somit auch das Bewegungsausmaß der faszialen Schwungbewegung langsam zu vergrößern.
9. Schauen Sie erneut auf die Bilder. Verstärken Sie weiter den Schwungimpuls, bis die von Ihnen ausgeführte fasziale Schwungbewegung der auf den Bildern entspricht.
10. Je öfter und routinierter Sie die faszialen Schwungbewegungen ausführen, umso schneller können Sie bei jeder Übungseinheit direkt in den vollen Bewegungsumfang hineinschwingen.

Wenn Sie anfänglich nicht den kompletten Bewegungsumfang, der auf den Bildern der Kapitel VI und VII dargestellt wird, erreichen, ist das normal. Mit der Zeit wird sich Ihre Beweglichkeit verbessern. Fasziale Schwungbewegungen sollen jedoch stets bis zu ihrem individuellen Bewegungsende geschwungen werden. Meist wird das Bewegungsende zweimal erreicht. Jeweils in der Start- und in der Endposition. Sie werden spüren, wie sich Ihre Faszien am Bewegungsende wie Gummibänder spannen und die gespeicherte Energie im Gegenschwung wieder abgeben.

Lassen Sie sich darauf ein, ein Gefühl für die schwunghaften Bewegungen zu entwickeln. Das wichtigste ist tatsächlich stets daran zu denken, die ausgeführte fasziale Schwungbewegung NICHT zu führen. Die Schwungextremität ist möglichst frei von Muskelspannung und einzig der Schwungimpuls versetzt die Schwungextremität in Bewegung und erhält den Bewegungsfluss. Wenn Sie das richtige Feeling entwickelt haben, wird aus dem Schwung ein dynamisch-fließender und wohltuender Bewegungsablauf.





## V. Trainings- möglichkeiten mit den faszialen Schwung- bewegungen

## Die Beschreibung der faszialen Schwungbewegungen

Die faszialen Schwungbewegungen werden in den Kapiteln VI (*Die Praxis der faszialen Schwungbewegungen – Schlüsseltests und Übungsphasen*) und VII (*Die Praxis der faszialen Schwungbewegungen – Ausführungen*) textlich detailliert und in Bildern dargestellt. Dabei ist die Bildanzahl je nach Komplexität der faszialen Schwungbewegung unterschiedlich.

In folgenden Einzelpunkten werden die faszialen Schwungbewegungen des Kapitels VII beschrieben:

- **Schwungausführung**

Die Schwungausführung ist eine Beschreibung des exakten Bewegungsablaufs. Die Darstellung in Fotos wird textlich unterstützt.

- **Schwungimpuls**

Der Schwungimpuls beschreibt das für die Ausführung unerlässliche, was allerdings auf den Bildern der Bewegungsabläufe nicht immer klar genug wiedergegeben werden kann. Da die Schwungbewegung keine geführte Bewegung sein soll, ist es erforderlich, den Bewegungsimpuls im Körper selbst zu erzeugen. Wie Sie das erreichen, wird hier beschrieben.

- **Schwungvarianten**

Bereits kleine Veränderungen in der Ausgangsposition oder der Schwungausführung haben einen spürbaren Einfluss auf die Schwungwirkung. Diese Änderungen können minimal, aber auch deutlich sein. Auch die Schwungvarianten werden meist bildlich dargestellt. Nicht jede fasziale Schwungbewegung hat Schwungvarianten.

Ab der Übungsphase 5 (siehe Kapitel VI.3) wird die Anwendung der Schwungvarianten in der regelmäßigen Schwung-

routine empfohlen. Jedoch kann auch schon früher mit den Schwungvarianten begonnen werden.

- **Schwungwirkung**

Hier wird der positive Effekt der einzelnen faszialen Schwungbewegungen dargestellt. Die Beschreibung der Schwungwirkung orientiert sich an Kapitel III (*Einflüsse bei der Entwicklung der faszialen Schwungbewegungen*) und steht im engen Zusammenhang mit Kapitel IX (*Ergänzendes Training*). Es ist für den Laien verständlich geschrieben. Doch auch speziell für Trainer und Therapeuten ist dieser Punkt besonders interessant und aufschlussreich.

## Das Konzept der Schlüsseltests

Um bestmögliche Ergebnisse für Ihre Faszie zu erzielen, folgt dieses Buch einem Konzept. Durch die Schlüsseltests im Kapitel VI, die Sie selbstständig durchführen können, werden Stärken und Schwächen in der Beweglichkeit erfasst. Defizite in der Beweglichkeit weisen auf fasziale Schwächen hin.

Jeder Test ist der Schlüsseltest zu einer faszialen Schwungbewegung. 10 fasziale Schwungbewegungen und 10 passende Schlüsseltests. Zu jedem Schlüsseltest werden Ihnen vier mögliche Ergebnisse angegeben. Dabei ist »A« das beste und »D« das schlechteste Ergebnis. Je besser das Ergebnis eines Schlüsseltests, umso leichter wird Ihnen die Ausführung der dazugehörigen faszialen Schwungbewegung fallen. Das Training mit den faszialen Schwungbewegungen ist in 5 Übungsphasen unterteilt. Ihre individuellen Ergebnisse der Schlüsseltests bilden die Basis.

## Schwingen ohne die Schlüsseltests

Selbst erfahrenen Sportlern wird empfohlen, mit den Schlüsseltests zu arbeiten. Ohne Schlüsseltests wird oft nicht bemerkt, wenn sich eine Schwäche einschleicht.

Dennoch können Sie natürlich auch einfach »drauflos schwingen«. Zum besseren Verständnis einer faszialen Schwungbewegung lesen Sie jedoch bitte den Abschnitt »*Ausführungen der faszialen Schwungbewegungen*« im Kapitel IV.2.

Beim Training ohne die Schlüsseltests werden alle Schwünge verwendet. Wie hier dargestellt, werden diese auf drei Tage verteilt. Am vierten Tag wird pausiert. Dann beginnen Sie wieder mit Tag 1.

Tag 1: Die Armschwünge

Tag 2: Die Rumpfschwünge

Tag 3: Die Beinschwünge

Tag 4: Pause

Führen Sie die faszialen Schwungbewegungen nach dem System eines Zirkeltrainings durch. Machen Sie insgesamt drei Durchgänge mit 15 Wiederholungen pro Schwung und pro Körperseite. Orientieren Sie sich an der im Buch beschriebenen Reihenfolge. Die Beinschwünge am Tag 3 beginnen Sie beispielsweise mit dem klassischen Beinschwung und enden mit dem Beinüberschlag. Das entspricht dann einem Durchgang, von denen Sie drei durchführen.

### **Auf- und Abwärmen beim Sport**

Fasziale Schwungbewegungen eignen sich ideal zum Auf- und Abwärmen beim Sport.

Führen Sie das Auf- und Abwärmen mit allen 10 faszialen Schwungbewegungen des Kapitels VI in Form eines Zirkeltrainings durch. Orientieren Sie sich an der Reihenfolge, in der die faszialen Schwungbewegungen im Buch beschrieben sind. Machen Sie 10 Wiederholungen und zwei Durchgänge pro Schwung und pro Körperseite. Beginnen Sie mit dem doppelten Armschwung (die erste fasziale Schwungbewegung im Buch) und beenden Sie einen Durchgang mit dem Beinüberschlag (die zehnte fasziale Schwungbewegung im Buch). Im zweiten Durchgang beginnen Sie dann wieder mit dem doppelten Arm-

schwung. Natürlich kann es nicht schaden, einen dritten oder vierten Durchgang auszuführen. Oder sich vor einem Fußballspiel den Beinschwünge intensiver zu widmen. Je nach sportlicher Intensität bleibt es natürlich ratsam, sich zusätzlich sportartspezifisch zu erwärmen.

Probieren Sie es aus. Es lohnt sich, vor und nach einer sportlichen Betätigung die faszialen Schwungbewegungen wie hier beschrieben durchzuführen.

### **Die Schlüsseltests lohnen sich immer**

Auch wenn Sie schon einige Zeit ohne die Schlüsseltests mit den faszialen Schwungbewegungen trainieren und bereits eine gewisse Routine entwickelt haben, ist es immer möglich und auch empfehlenswert, die Schlüsseltests doch noch einzubauen. Verkürzen Sie in diesem Fall die Übungsphasen 2–4 auf jeweils ca. 2 Wochen und folgen dann dem regelmäßigen Update der Übungsphase 5.

### **Es gibt keine strengen Regeln**

Die Reihenfolge unterliegt keiner strengen Regelung. Sie können sich nicht schaden, wenn Sie die Reihenfolge ändern. Es ist lediglich eine Empfehlung und basiert darauf, dass Sie von den leichteren zu den schwereren Schwüngen übergehen.





## VI.

# Die Praxis der faszialen Schwung- bewegungen – *Schlüsseltests und Übungsphasen*

## 1. Die Schlüsseltests

Führen Sie die Schlüsseltests aufmerksam durch. Manche Unterschiede sind nur minimal. Auch auf den Bildern ist der Unterschied zwischen A und B, B und C sowie C und D oft kaum erkennbar. Doch wenn Sie die Beschreibung und die Bilder exakt studieren, werden Sie die Unterschiede erkennen. Sollte bei Ihnen in der Durchführung der einzelnen Schlüsseltests ein deutlicher Unterschied zwischen Ihrer rechten und linken Körperseite bestehen, zählt in der Bewertung die schlechtere Körperseite.

Viel Spaß bei der Durchführung!

### ① Schlüsseltest für den doppelten Armschwung

Legen Sie den Kopf in den Nacken und schauen Sie hoch. Ihr Kopf ist nun nach hinten geneigt. Legen Sie Ihre Handflächen über dem Kopf aneinander. Die Daumen liegen an. Jetzt beugen Sie Ihre Ellbogen, bis Sie mit den Daumengelenken die Mitte ihres Nackens berühren. Der Blick bleibt nach oben gerichtet.

- A. Es fällt Ihnen nicht schwer, Ihre Arme weit genug nach oben und hinten zu führen und mit den Daumen Ihren Nacken zu berühren.
- B. Sie erreichen die Position, können jedoch den Kopf nicht weiter nach hinten neigen, sondern müssen ihn gerade einstellen.
- C. Sie erreichen die Position nur, wenn Sie den Kopf senken.
- D. Wenn Sie die Arme nach hinten führen, können Sie die Handflächen nicht aneinander halten. Außerdem müssen Sie den Kopf weit nach vorne legen. Letztendlich können Sie die Position nicht einnehmen.

Sollte ein deutlicher Unterschied zwischen rechts und links bestehen, markieren Sie bitte hier die schlechtere Körperseite:

**rechts**

**links**



Ⓐ



Ⓑ



Ⓒ



Ⓓ

## ② Schlüsseltest für den gekreuzten Armschwung

Stehen Sie schulterbreit. Greifen Sie vor dem Körper mit dem rechten Arm an die linke Schulter. Drücken Sie nun mit dem linken Arm gegen den rechten Arm, so dass im Idealfall der rechte Oberarm unterhalb ihres Kinns am Hals anliegt.

- A. Es fällt Ihnen leicht, diese Position einzunehmen. Sie konnten sich auch schon immer »selber umarmen«.
- B. Sie können diese Position einnehmen, müssen jedoch kräftig nachschieben.
- C. Sie erreichen die linke Schulter, können jedoch nur wenig nachschieben. Die Position fällt Ihnen schwer.
- D. Sie können die linke Schulter nur durch nachschieben erreichen. Die Position ist unangenehm.

Wiederholen Sie den Test mit dem linken Arm.

Sollte ein deutlicher Unterschied zwischen rechts und links bestehen, markieren Sie bitte hier die schlechtere Körperseite:

**rechts**

**links**



Ⓐ



Ⓑ



Ⓒ



Ⓓ