

Wie ist meine Körperhaltung?

Führt zu dritt einen Haltungstest mit einem Lot durch. Schaut euch als Anleitung dazu das Bild an und lest die Beschreibung.

Beschreibung:

Eine Person steht schulterbreit und schaut gerade nach vorne, eine zweite Person hält das Lot so, dass es „durch“ das Ohr verläuft. Die dritte Person macht ein Foto mit dem Tablet.

Wenn von jedem ein Bild gemacht wurde, vergleicht diese gemeinsam mit den Abbildungen unten.



Welche Abbildung ähnelt meinem Testergebnis? Kreuze an!

Hohlkreuz	Rundrücken	Normal