

### Die drei Basisbewegungen

#### 1. Basisbewegung

Linker Arm, Maximalbewegung +  
Rechter Arm, Maximalbewegung 0



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 0



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 0



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										