



## Onlinekurs Hatha Yoga – Stärke und Flexibilität für deinen Rücken

### FRAGEBOGEN ZU LEKTION 6

Namaste und herzlich willkommen zum Fragebogen nach deiner Yogalektion! Dieser Moment dient nicht nur der Reflexion, sondern auch der Vertiefung deines frischen Wissens und der inneren Verankerung der heutigen Praxis. Lass uns gemeinsam durch die Erlebnisse der Stunde gehen und die wertvollen Erkenntnisse, die du gewonnen hast, festigen.

#### Frage 1: Welche Knochen bilden das Schultergelenk? (nur eine Antwort ist richtig)

- Oberarmknochen, Schulterblatt, Schlüsselbein
- Oberarmknochen, Brustbein, Schlüsselbein
- Schulterblatt, Schlüsselbein, Wirbelsäule
- Oberarmknochen, Schulterblatt, Rippen
- Oberarmknochen, Schlüsselbein, Rippen

#### Frage 2: Was ist die Hauptaufgabe der Rotatorenmanschette im Schultergelenk? (nur eine Antwort ist richtig)

- Sie fungiert als Stoßdämpfer und Gleitschicht.
- Sie gewährleistet die Stabilität des Schultergelenks.
- Sie versorgt das Schultergelenk mit Nährstoffen.
- Sie ermöglicht die Bewegung der Schulter in alle Richtungen.
- Sie verbindet das Schulterblatt mit der Rumpfwand.

#### Frage 3: Welche Effekte kann Stress auf den Nacken- und Schulterbereich haben? (Mehrfachantwort)

- Verbesserung der Durchblutung
- Muskelverspannungen
- Haltungsveränderungen
- Reduktion der Spannung
- Erhöhung der Sauerstoffversorgung

#### Frage 4: Welche Erkrankung des Schultergelenks tritt auf, wenn Sehnen der Rotatorenmanschette durch das Schulterdach eingeengt werden? (nur eine Antwort ist richtig)

- Schulterluxation
- Rotatorenmanschettenriss
- Frozen Shoulder
- Schulterimpingement-Syndrom
- Bursitis

**Frage 5: Welche Erkrankung des Schultergelenks führt zu einer erheblichen Bewegungseinschränkung durch Verengung und Versteifung der Gelenkkapsel? (nur eine Antwort ist richtig)**

- Schulterarthrose
  - Rotatorenmanschettenriss
  - Frozen Shoulder
  - Labrumläsion
  - Schulterinstabilität

## Frage 6: Was sind typische Merkmale der "Smartphonehaltung"? (Mehrfachantwort)

- Vorwärts geneigter Kopf
  - Entspannte Schultern
  - Gestreckter Rücken
  - Verlängerter Nacken
  - Abgespreizte Schultern

**Frage 7: Welche Yoga-Position wird als die sanfteste Rückbeuge beschrieben? (nur eine Antwort ist richtig)**

- Kobra
  - Sphinx
  - Brücke
  - Heuschrecke
  - Bogen

**Frage 8: Für welche Yogis eignet sich die Sphinx-Position besonders? (nur eine Antwort ist richtig)**

- Yogis mit Nackenverspannungen
  - Yogis mit Schmerzen im unteren Rückenbereich
  - Yogis mit Knieproblemen
  - Yogis mit Handgelenksproblemen
  - Yogis mit Schulterverspannungen

## Dein Feedback (optional)

Dein Feedback (optional):  
Ich freue mich über Dein Feedback zu dieser Lektion! Bitte nutze diesen Raum, um mir mitzuteilen, was Dir besonders gefallen hat, welche Themen Du weiter vertiefen würdest oder wie ich die Lektion verbessern könnte. Vielen Dank für Ihre Teilnahme und Ihr wertvolles Feedback