



Sportmotorischer Test für PISTE Swiss Equestrian

Inhaltsverzeichnis

Globaler Rumpfkrafttest.....	2
Einbeinstand.....	4
Progressiver Ausdauerlauf (20 m Pendellauf).....	5
Rolle vorwärts mit anschliessendem Strecksprung	6
Standweitsprung	7
Klimmzüge im Hangstand.....	9
Schweizerkreuz.....	10
Liegestütz.....	11

Globaler Rumpfkrafttest

Material

- 1 Fitnessmatte pro Teilnehmer (optional)
- Weichmatte klein für kleinere Teilnehmer bereithalten
- Musikanlage + CD mit Signalton
- Auswertungsformular inklusive Schreibmaterial oder Gerät zur elektronischen Datenerfassung
- 1 Schwedenkastenmittelteil pro Teilnehmer oder ein Positionsständer

Position

Unterarmstütz, Hände nicht verschlossen

Ausführung

Allgemein:

Die gestreckten Beine und der Oberkörper bilden eine Linie. Die Beine werden auf den Zehenspitzen und der Oberkörper auf den Unterarmen gestützt. Die Unterarme liegen parallel zueinander flach auf dem Boden auf. Die Hände dürfen sich nicht berühren/verschlossen werden. Die Oberarme sind vertikal (90 Grad Winkel im Ellenbogengelenk). Die Füße werden im Einsekundenrhythmus wechselseitig 2 bis 5 cm vom Boden abgehoben. Kann der Rhythmus mangels Taktgefühls nicht eingehalten werden, korrigiert der Testleiter den Teilnehmer. Da der Rhythmus auf die Leistung nur einen geringen Einfluss hat, kann der Test jedoch auch bei arrhythmischer Beinbewegung bewertet werden.

Die Zeit wird **gestoppt**, sobald:

- die Position im Unterarmstütz nicht mehr gehalten werden kann und der Teilnehmer zurück in die Bauchlage kehrt;
- die Knie abgestellt werden;
- der Kopf auf die Arme abgestützt wird.

Die Teilnehmer werden **ermahnt**, die Zeit wird jedoch **nicht gestoppt**, sobald:

- die Hände sich berühren oder verschlossen werden.

Variante 1

Der Teilnehmer befindet sich in Bauchlage (auf der Fitnessmatte) unter dem Positionsständer und nimmt unter Anweisung des Testleiters die Position im Unterarmstütz ein. Der Testleiter passt die Höhe des Positionsständers so an, dass die Beine und der Oberkörper eine gerade Linie bilden. Der Kontaktbalken berührt das Kreuz (direkt oberhalb des Gesäss). Wenn alle Einstellungen vorgenommen sind, begibt sich der Teilnehmer zurück in die Bauchlage, und der Testleiter stellt die Zeitmessung auf Anfang (Null). Sobald der Teilnehmer für den Test bereit ist, nimmt er erneut die Position im Unterarmstütz ein, worauf die Zeitmessung startet. Der Messständer misst nun die Kontaktzeit, wofür der Teilnehmer sein Kreuz während der gesamten Ausführung leicht gegen den Kontaktbalken drückt. Bei einem vorzeitigen Abbruch bleibt der Teilnehmer unter dem Messständer liegen, bis der Testleiter die Zeit notiert hat. Tritt kein Abbruchkriterium ein, versuchen die Teilnehmer den Unterarmstütz so lange wie möglich zu halten.

Variante 2

Der Teilnehmer befindet sich in Bauchlage (auf der Fitnessmatte) zwischen dem Schwedenkasten-Mittelteil und nimmt unter Anweisung des Testleiters die Position im Unterarmstütz ein.

Aufs Startsignal nimmt der Teilnehmer erneut die Position im Unterarmstütz ein, worauf die Zeitmessung startet. Bei einem allfälligen Abbruch muss der Teilnehmer nicht zwischen dem Schwedenkasten-Mittelteil liegen bleiben, sondern kann sich zurück in den Wartebereich begeben. Tritt kein Abbruchkriterium ein, können die Teilnehmer die Messung nach 300 Sekunden abbrechen, da ab diesem Zeitpunkt die Maximalzeit gewertet wird.

Versuche

- 1 Versuch

Nach dem Eintreffen eines Abbruchkriteriums (einer Pause) ist es nicht erlaubt den Test weiterzuführen.

Messung

Auf eine Sekunde genau.

Kontrolle

Der Testleiter weist vorgängig ausdrücklich auf die Abbruchkriterien hin. Während

dem Test kontrolliert der Testleiter die Ausführungsbestimmungen, wobei er vor allem darauf achtet, dass sich die Hände nicht berühren, der Kopf nicht aufgestützt wird, die

Füße wechselseitig abgehoben werden und der Kontakt zum Messgerät aufrechterhalten wird. Kann der Teilnehmer den Rhythmus beim Beinheben im Sekundentakt nicht einhalten, weist ihn der Testleiter darauf hin. Dies ist jedoch kein Abbruchkriterium des Tests.

Bei Kontaktverlust, zum Messgerät, ist der Testleiter zuständig, dass der Kontakt sofort wiederhergestellt wird. Dies gilt solange, bis eines der Abbruchkriterien eintritt. Das Resultat wird direkt elektronisch erfasst oder auf ein Auswertungsformular übertragen und später elektronisch ausgewertet.



Einbeinstand

Material

- 1 Gymnastikreifen (Ø 70cm) pro Teilnehmer
- 1-2 Stoppuhren
- Auswertungsformular inklusive Schreibmaterial oder Gerät zur elektronischen Datenerfassung
- Für Variante 2: Musikanlage inklusive CD mit akustischem Signalton

Ausführung

Der Teilnehmer platziert den linken Fuss in der Mitte des Reifens. Der rechte Fuss wird an die Kniekehle des Standbeines (linkes Bein) gehalten. Der Oberkörper ist aufrecht, das Standbein gestreckt. Die Hände werden hinter dem Rücken zusammengehalten. Diese Position nimmt der Teilnehmer aufs Startsignal «Bereit, Start» ein, worauf die Zeitmessung beginnt. Nach 10 Sekunden erfolgt das Kommando «Augen schliessen», nach weiteren 10 Sekunden das nächste Kommando «Kopf mit geschlossenen Augen in den Nacken». Auf die Kommandos des Testleiters hin, führen die Teilnehmer die entsprechenden Befehle aus. Anschliessend wird das rechte Standbein getestet. Nach 60 Sekunden wird die Messung abgebrochen und die Maximalzeit gewertet.

Die Zeit wird gestoppt, sobald:

- der Standfuss den Boden verlässt (nur leichte Verschiebungen mit ständigem Bodenkontakt sind erlaubt, hüpfen ist nicht erlaubt);
- der Standfuss den Reifen berührt; der angewinkelte Fuss die Kniekehle nicht mehr berührt;
- die Hände nicht mehr zusammengehalten werden;



- den Kommandos nicht mehr Folge geleistet wird (die Augen geöffnet werden respektive der Kopf den Nacken verlässt).

Versuche

- 1 Versuch pro Bein
 - Die beiden Versuche erfolgen ohne Unterbruch unmittelbar nacheinander.

Messung

Das Endresultat ergibt sich aus der Summe der Resultate des linken und rechten Standbeines. Gemessen wird die Zeit auf 0,1 Sekunden genau

Kontrolle

Der Testleiter weist vorgängig ausdrücklich auf alle Abbruchkriterien hin. Bei dieser Station gilt speziell darauf zu achten, dass die Teilnehmer nicht üben. Während dem Test sorgt der Testleiter für Ruhe, Konzentration und gibt die entsprechenden Kommandos («Augen schliessen» nach 10 Sekunden, «Kopf mit geschlossenen Augen in den Nacken» nach 20 Sekunden). Um die Kriterien zu überwachen ist der Testleiter ständig in Bewegung. Mit etwas Abstand zum Teilnehmer kann beispielsweise die Streckung des Standbeines kontrolliert werden. Um zu schauen, ob die Augen geschlossen sind, braucht es jedoch ab und zu eine Verringerung der Distanz zwischen Testleiter und Teilnehmer sowie einen neuen Blickwinkel. Sobald ein Teilnehmer die Ausführungsbestimmungen nicht mehr erfüllt, hält der Testleiter die Zeit fest. Das Resultat wird direkt elektronisch erfasst oder auf ein Auswertungsformular übertragen und später elektronisch ausgewertet.

Progressiver Ausdauerlauf (20 m Pendellauf)

Material

- 3 Markierungen (Hütchen) pro Teilnehmer
- Messband
- Musikanlage inklusive CD mit akustischem Signalton
- 1 Stoppuhr pro Messleiter
- Auswertungsformular inklusive Schreibmaterial oder Gerät zur elektronischen Datenerfassung.

Anlage

In der Halle müssen für den Lauf 22 m in der Länge (20 m von Grund- zu Grundlinie plus je ein Meter zum Wenden) sowie in der Breite 1 m pro Teilnehmer zur Verfügung stehen. Die beiden Grundlinien sowie die Mittellinie werden deutlich markiert (Hütchen). Der Pendellauf wird mit einem akustischen Signal durchgeführt. Dazu braucht es eine Musikanlage inklusive einer CD, worauf ein Signalton zu hören ist. Die Musikanlage ist so ausgerichtet, dass der Signalton für alle Teilnehmer einwandfrei zu hören ist.

Ausführung

Im Abstand von je einem Meter stellen sich die Teilnehmer nebeneinander jeweils zwischen zwei Markierungen (Hütchen) auf. Auf das Startsignal läuft der Teilnehmer zur gegenüberliegenden Grundlinie. Während des progressiven Ausdauerlaufes müssen die Teilnehmer bei jedem akustischen Signal die nächste Linie (Grund- oder Mittellinie) erreicht haben. Bei den Grundlinien wendet der Teilnehmer, dabei muss die Linie mit mindestens einem Teil des Fußes überquert werden. Die Teilnehmer pendeln somit zwischen den Grundlinien hin und her. Ist der Teilnehmer zu schnell unterwegs, so muss er bei der nächsten Linie bis zum Signalton warten. Der Test ist beendet, sobald der Teilnehmer das vorgegebene Tempo nicht mehr mitlaufen kann und die

nächste Linie zu spät passiert ohne den Rückstand wieder aufholen zu können. Scheidet der Teilnehmer aus, verlässt er die Lauffläche und stellt sicher, dass seine Laufzeit notiert wurde (Meldung beim zuständigen Testleiter).

Versuche

- 1 Versuch

Messung

Gemessen wird die Laufzeit auf eine Sekunde genau. Der Progressive Ausdauerlauf startet mit 8,5 km/h. Alle 200 m steigt die Laufgeschwindigkeit um 0,5 km/h

Kontrolle

Vor dem Test wird den Teilnehmern das akustische Signal vorgespielt. Auf das Startsignal starten alle Testleiter ihre Stoppuhr. Während des progressiven Ausdauerlaufes kontrollieren die Testleiter, dass die Teilnehmer das Tempo einhalten und stets beim Signalton die Linie (Grund- oder Mittellinie) passieren.

Vorauslaufende Teilnehmer werden angewiesen die Laufgeschwindigkeit zu drosseln bis der Laufrhythmus wieder mit dem Signalton übereinstimmt oder bei der Linie kurz zu warten bis das Signal ertönt. Die Testleiter notieren die Laufzeit der Teilnehmer, welche zwischen sich und dem nächsten Testleiter (Sektorenzuteilung) den Test abbrechen. Bricht ein Teilnehmer den Test nicht selbständig ab, obwohl er offensichtlich das Tempo nicht mehr mithalten kann, nimmt ihn der Testleiter aus dem Lauf und notiert die Zeit. Das Resultat wird direkt elektronisch erfasst oder auf ein Auswertungsformular übertragen und später elektronisch ausgewertet.

Rolle vorwärts mit anschliessendem Strecksprung

Material

- 1 Videokamera (optional)
- 2 – 3 Gymnastikmatten

Ausführung

Die Testperson stellt sich vor einer Turnmatte auf und führt eine Rolle vorwärts mit anschliessendem Strecksprung aus. Bei der Ausführung der Rolle werden die Hände schulterbreit aufgesetzt. Beim Abrollen werden die Arme gebeugt und der Kopf wird brustwärts geführt. Die Reihenfolge der Abrollbewegung erfolgt über die Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule. Die Rollbewegung sollte gradlinig verlaufen. Wenn das Gesäss den Boden berührt, werden die Beine angehockt und die Testperson gelangt in den Hockstand, ohne sich dabei mit den Händen abzustützen. Aus dem Hockstand erfolgt im fließenden Übergang der Strecksprung.

Dabei werden im Sprung beide Arme seitlich am Körper vorbei nach vorne oben geführt. Anschliessend landet die Testperson, ohne das Gleichgewicht zu verlieren, standsicher auf beiden Füßen.



Versuche

- 2 Probeversuch
- 2 Versuche

Messung

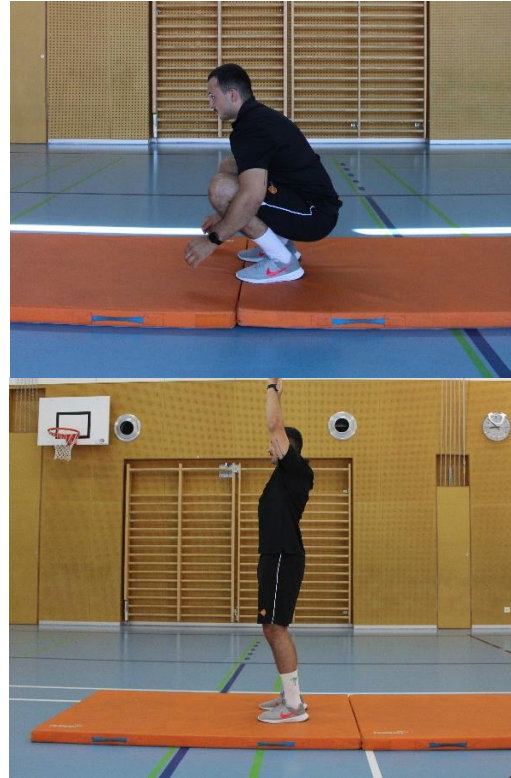
Der Test wird auf zwei hintereinandergelegten Turnmatten durchgeführt. Seitlich wird eine Videokamera (optional) platziert, mit der die Bewegungsabfolge aufgenommen wird. Falls keine Kamera zur

Verfügung steht, kann auch sofort eine Bewertung durch den Testleiter vorgenommen werden.

Kontrolle

Es werden zwei Versuche absolviert, bei denen die Ausführungsqualität der Rolle vorwärts mit anschliessendem Strecksprung bewertet wird (geradlinige Abrollbewegung Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule und die technische Ausführung des Strecksprungs) sowie die Dynamik des gesamten Bewegungsablaufs.





Standweitsprung

Material

- Messband
- Klebeband
- 3 Weichmatten klein (7 cm)
- Anzeigestab
- Auswertungsfomular inklusive Schreibmaterial oder Gerät zur elektronischen Datenerfassung

Anlage

Auf dem Hallenboden wird eine Absprunglinie markiert und ein Messband von 3,5 m Länge senkrecht zu dieser am Boden mit einem Klebeband festgemacht. Der Nullpunkt des Messbandes befindet sich an der Vorderkante der Absprunglinie (Kante, die dem Springer zugewendet ist). Neben dem Messband wird auf einer Seite der Landebereich mit drei Matten ausgelegt (ab 0,5 m wegen der Stolpergefahr beim Absprung). Damit sich im voraussichtlichen Landebereich kein Mattenspalat befindet, wird die erste Matte mit der Mattenbreite zum Messband

platziert, und die beiden anderen Matten werden in der Längsrichtung angeordnet. Die hinterste Matte kann bündig mit einer Wand angelegt, um ein Wegrutschen der aneinandergehängten Matten zu vermeiden.

Ausführung

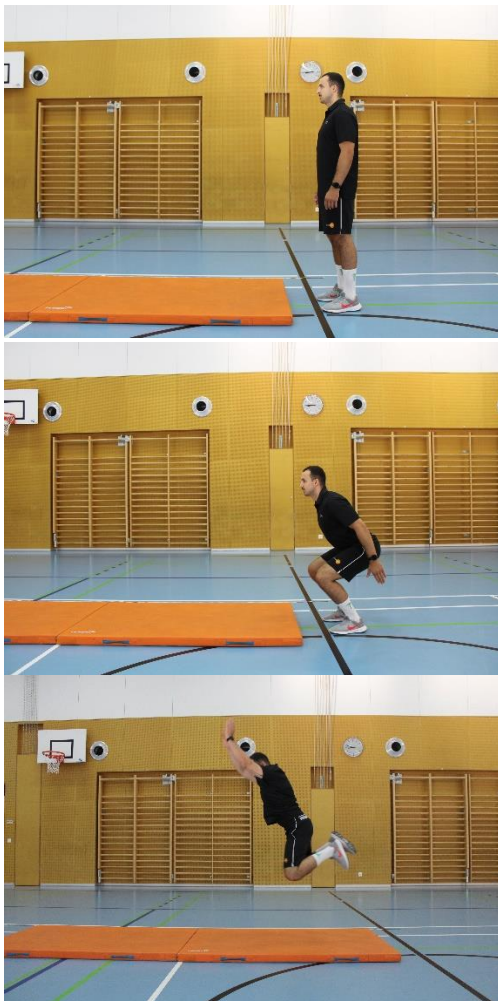
Der Teilnehmer muss aus dem Stand mit beiden Beinen gleichzeitig abspringen. Wippen ist erlaubt, vorhüpfen nicht. Beide Füße sind vor der Absprunglinie und müssen bis zum Absprung den Boden berühren. Übertretene Versuche sind ungültig. Der Teilnehmer muss auf die Mattenbahn springen (Wertetabelle entspricht dieser Variante). Ein Sprung neben der Mattenbahn ist auch wegen verletzungs-technischen Aspekten nicht sinnvoll. Die Landeposition muss nicht gehalten werden, der Teilnehmer muss jedoch nach dem Sprung nach vorne wegtreten.

Tipp: vor dem Absprung sollten die Teilnehmer leicht in die Knie gehen, eine gute

Vorspannung erzielen, leichte Vorlage einnehmen und dann kräftig abspringen. Ein nach vorne Führen der Arme (Schwungbewegung) wirkt für den Sprung unterstützend. Die Beine werden beim Sprung angezogen und bei der Landung möglichst weit vorne platziert, ohne dass der Teilnehmer dabei das Gleichgewicht verliert und nach hinten fällt.

Versuche

Drei, der beste Versuch wird gewertet, jedoch muss mindestens ein gültiger Versuch erreicht werden. Alle drei Versuche erfolgen entweder ohne Unterbruch unmittelbar nacheinander oder alle Teilnehmer absolvieren hintereinander den ersten, dann den zweiten und zuletzt den dritten Versuch (Pausen zwischen den Sprüngen können die Resultate beeinflussen, es wird jedoch auf eine unterschiedliche Bewertung verzichtet, da die Differenz vernachlässigbar ist).

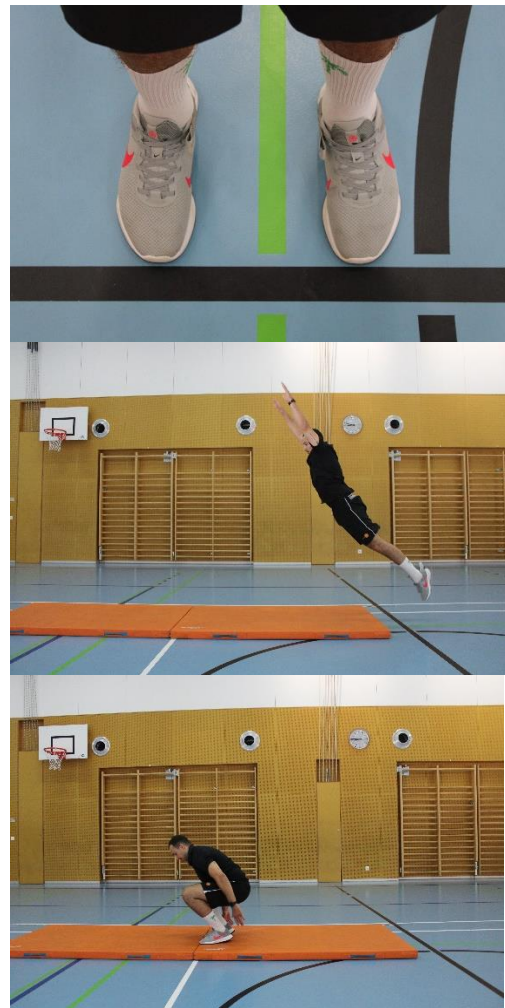


Messung

Gemessen wird die Distanz auf einen Zentimeter genau (Resultate mathematisch runden), von der Vorderkante der Absprunglinie bis zum hintersten Berührungspunkt des Körpers auf der Matte (normalerweise die Ferse).

Kontrolle

Der Testleiter befindet sich neben dem voraussichtlichen Landebereich. Er kontrolliert die korrekte Ausführung des Sprunges, wobei er vor allem darauf achtet, dass kein Vorhüpfen oder Übertreten der Absprunglinie stattfindet. Nach der Landung wird mit einem Anzeigestab der Landepunkt sofort markiert, um die Sprungweite festzuhalten. Das Resultat wird direkt elektronisch erfasst oder auf ein Auswertungsformular übertragen und später elektronisch ausgewertet.



Klimmzüge im Hangstand

Material

- 1 Reck/Stufenbarren
- 1 Stoppuhr
- 1 Matte

Anlage

Eine Matte befindet sich unter der Reckstange, sodass die Füße stabil stehen. Die Testperson sitzt auf der Matte und kann mit leicht angewinkelten Armen die Reckstange im Ristgriff greifen. Dabei ist darauf zu achten, dass Rücken und Knie gestreckt sind (Hüftwinkel 90°).

Ausführung

Die Testperson befindet sich im Strecksitz und fasst schulterbreit die erreichbare Stange im Ristgriff. Bei der Übung zieht sich die Testperson zu der Stange, sodass die Hüfte gestreckt und die Arme

möglichst weit gebeugt werden und das Kinn kurz über die Stange ragt.

Versuche

- 1 Probeversuch
- 1 Versuch bis zur Erschöpfung

Messung

Die Testperson soll möglichst viele Klimmzüge ausführen.

Kontrolle

Die Übung wird nur gezählt, wenn die Arme vollständig gestreckt und dann wieder gebeugt werden (Kinn über die Stange).



Liegestütz

Material

- 1 Gymnastikmatte
- 1 Stoppuhr
- 1 Rhythmusgeber

Ausführung

In Stützstellung, Kopf in Richtung einer liegenden Gymnastikmatte ausgerichtet, Arme gestreckt, Hände schulterbreit plus eine Handbreite voneinander (siehe Fotos) vor der Gymnastikmatte auf dem Boden, Finger gestreckt nach vorne, Körper gestreckt. Mitte Schultergelenk, Hüftknochen und äusserer Knöchel bilden eine Gerade.

Auf Startsignal im Sekundenrhythmus Arme beugen und strecken. Beugung geht so weit bis das Stirn die Gymnastikmattenoberfläche berührt. Der Kopf und der ganze Körper bleiben immer

gestreckt. Eine Sekunde für Beugen, eine Sekunde für Streckung.

Versuche

- 1 Versuch, bis zur Erschöpfung

Messung

Messung in Sekunden

Kontrolle

Es gelten folgende Abbruchkriterien

- Mattenkontakt mit Stirn fehlt oder Armstreckung unvollständig.
- Körperstreckung wird aufgegeben, Kopf wird gebeugt.
- Rhythmus kann nicht mehr eingehalten werden.

Zwei Verwarnungen werden bei mangelnder Bewegungsqualität ausgesprochen, bei der Dritten wird abgebrochen!



Rumpfbeuge "sit and reach"

Material

- 1 Messband oder Messstab mit Zentimeterskala
- 1 Langbank
- 1 Testleiter

Anlage

Die Übung wird sitzend am Boden im Langsitz durchgeführt. Dabei versucht die Testperson den Oberkörper bei durchgestreckten Knien so weit wie möglich nach vorne zu beugen. An der Langbank ist eine Zentimeterskala waagrecht befestigt, die sowohl positive als auch negative Werte anzeigt.

Ausführung

Der Test überprüft die Beweglichkeit des unteren Rückens und der hinteren Oberschenkelmuskulatur. Die Testperson sitzt im Langsitz, ohne Schuhe, mit geschlossenen Füßen auf dem Boden. Die Aufgabe besteht darin, möglichst weit den Oberkörper nach vorne zu beugen. Dabei werden die Hände parallel, entlang einer Zentimeterskala, so weit wie möglich nach vorne geführt. Die Beine (Knie) bleiben während der gesamten Übung gestreckt und die maximal erreichte Dehnposition wird zwei Sekunden gehalten.

Testinstruktion

"Bei diesem Test wird deine Beweglichkeit überprüft. Setz dich bitte, ohne Schuhe, im Langsitz, vor die Langbank. Die Skala soll sich dabei zwischen deinen Füßen befinden. Die Fusssohlen sind an der Langbank zu positionieren. Beuge dich dann vor und schiebe langsam die Hände entlang der Skala so weit wie möglich nach vorne. Ganz wichtig ist dabei, dass du deine Beine gestreckt lässt und die Hände parallel sind. Diese Position musst du mindestens zwei Sekunden lang halten, damit der Versuch gültig ist. Anschließend richtest du dich wieder auf und beginnst die Übung erneut".

Versuche

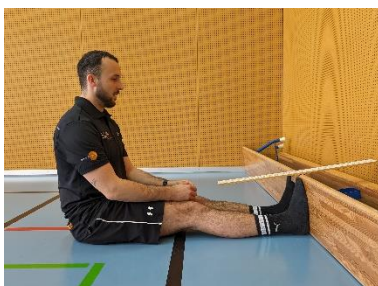
Es sind zwei Testversuche nötig, wobei sich zwischen den beiden Versuchen die Testperson einmal kurz aufrichten soll. Bei dieser Übung gibt es keinen Probeversuch. Auf dem Erfassungsbogen werden beide Versuche eingetragen. Der bessere Versuch geht mit in die Gesamtauswertung.

Messung

Alle Werte (vom Sollniveau ausgehend) nach oben werden negativ beschrieben, alle Werte unterhalb der Nulllinie als positiv. Der tiefste Skalenwert, den die Finger berühren, wird abgelesen.

Kontrolle

Gestreckte Beine (Knie) während der gesamten Übung und zweisekündiges halten der Dehnposition.



Hüftflexion

Material

- 1 Sprossenwand
- 1 Malstab
- 1 digitales Goniometer
- (Klebemarker)

Anlage

Für diesen Test wird eine Sprossenwand benötigt. Zur genaueren Auswertung können Marker von 1 cm2 Durchmesser auf folgende Stellen angebracht:

- Ausserhalb des Beines direkt auf Höhe der Hüftbeuge
- Äusserer Kniegelenkspalt (Palpation Über das Wasenbeinköpfchen aussen am Unterschenkel – dann mit den Fingern nach oben tasten, bis ein Spalt zu fühlen ist

Zudem kann auf der Seite der Messung eine Stange senkrecht neben dem Bein platziert, an welcher auf gleicher Höhe der Hüftbeuge (Drehachse) ebenfalls Marker angebracht werden.

Ausführung

Der Test überprüft die Haltekraft während der aktiven Hüftgelenksflexion sowie die untere Bauchmuskulatur. Diese Fähigkeit ist unter anderem für die Mühle wichtig. Die Testperson hängt sich mit dem Rücken zur Sprossenwand, sodass die Beine keinen Bodenkontakt haben. Daneben wird als Referenz eine Stange gestellt, welche auf Höhe der Hüfte markiert ist. Nun wird ein Bein gestreckt angehoben und am höchsten Punkt 5 Sekunden gehalten. Das andere Bein sollte dabei gestreckt herabhängen.

Testinstruktion

"Bei diesem Test wird die Haltefähigkeit der Hüftbeuger ermittelt. Hänge dich bitte mit dem Rücken zur Sprossenwand, sodass deine Beine frei herabhängen. Jetzt hebe dein Bein bei gestrecktem Kniegelenk an und halte es 5 Sekunden. In dieser Zeit mache ich ein Foto von der Endposition. Achte darauf, dass du das Bein mit gestrecktem Knie anhebst und die Kniescheibe nach oben zeigt. Das andere Bein hängt lang und gestreckt an der Sprossenwand herab. Diese Bewegung machst du bitte dreimal."

Versuche

Die Bewegung wird dreimal je Beinseite wiederholt und der Mittelwert der drei Versuche zur Bewertung herangezogen.

Messung

Es wird der Winkel zwischen Rumpf und Bein beurteilt.

Kontrolle

Kein Bodenkontakt mit den Beinen.



Elevation / Schulterbeweglichkeit

Material

- 1 Schwedenkasten
- 1 Holzstab
- Klebmarker

Anlage

Der Test wird auf einer Behandlungsliege oder einem Kasten durchgeführt. Zudem ist ein ca. 1m langer Stab erforderlich. Die Marker werden angebracht, wenn der Arm nach vorn gestreckt ist. Einer wird unterhalb des Schulterdaches angebracht, der zweite Marker markiert den Epicondylus lateralis, den äusseren, knöchernen Punkt oberhalb der Ellenbeuge. Der dritte Marker wird in Höhe des Beckenkamms in der Art angebracht, dass eine Verbindungslinie zwischen dem zweiten und dritten Marker parallel zur Behandlungsliege gezogen werden kann (siehe Foto).

Ausführung

Der Test überprüft die aktive Beweglichkeit des Schultergelenkes, welche unter anderem für die Fahne benötigt wird. Die Testperson liegt in Bauchlage auf der Liege. Beide Arme werden nach vorn gestreckt und halten schulterbreit einen Stab, wobei die Daumen zueinander gerichtet sind. Die Nase berührt während des ganzen Tests die Auflage. Nun sollen die gestreckten Arme so hoch wie möglich angehoben werden, ohne die Nase

und das Brustbein von der Unterlage zu lösen.

Testinstruktion

"Bei diesem Test überprüfen wir, wie beweglich deine Schulter ist. Dafür legst du dich bitte auf den Bauch, nimmst den Stab in beide Hände und die Arme gestreckt nach vorne. Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule, Nase und Brustbein halten während der gesamten Übung Kontakt zur Unterlage. Dann hebst du die Arme gestreckt an und führst sie so hoch wie möglich. Die Endposition hältst du bitte 3 Sekunden. Insgesamt wird diese Bewegung dreimal wiederholt."

Versuche

Nach einer kurzen Pause werden insgesamt drei Versuche absolviert.

Messung

Die Endposition wird 3 Sekunden gehalten. Gemessen wird der Arm-Rumpfwinkel mithilfe von Klebepunkten. Der Messwert ergibt sich aus dem Mittelwert der drei Versuche.

Kontrolle

Schulterbreiter Griff am Stab. Die Nase und das Brustbein dürfen nicht von der Unterlage gelöst werden.



Extension / Schulterbeweglichkeit

Material

- 1 Schwedenkasten
- 1 Stab (1m lang)
- Klebmarker

Anlage

Der Test wird auf einer Behandlungsliege oder einem Kasten durchgeführt. Zudem ist ein ca. 1m langer Stab erforderlich. Die Marker werden in der Ausgangsposition angebracht. Ein Marker wird unterhalb des Schulterdaches angebracht, der zweite Marker markiert den Epicondylus lateralis, den äusseren, knöchernen Punkt oberhalb der Ellenbeuge. Der Dritte Marker wird in Höhe des Beckenkamms in der Art angebracht, dass eine Verbindungslinie zwischen dem zweiten und dritten Marker parallel zur Behandlungsliege gezogen werden kann (siehe Foto).

Ausführung

Der Test überprüft die aktive Beweglichkeit des Schultergelenkes, welche unter anderem für die Schere und den Liegestütz rücklings nötig ist. Die Testperson liegt in Bauchlage auf der Liege. Der Stab wird schulterbreit mit beiden Händen hinter dem Rücken gehalten. Die beiden Handrücken sind dabei nach oben gedreht, sodass die Daumen nach aussen zeigen. Nase und Brustbein berühren während des gesamten Tests die Auflage. Nun sollen die gestreckten Arme so hoch wie möglich angehoben werden, ohne die Nase von der Unterlage zu lösen. Der Rumpf bleibt gestreckt.



Testinstruktion

"Bei diesem Test überprüfen wir, wie beweglich deine Schulter ist. Dafür legst du dich bitte auf den Bauch, nimmst den Stab in beide Hände hinter den Rücken und streckst die Arme. Die Handinnen-seite sind dabei Richtung Unterlage gedreht und der Daumen umschliesst den Stab und zeigt nach aussen. Den Kopf hältst du gerade und behältst während der gesamten Übung mit der Nase Kontakt zur Unterlage. Dann hebst du die Arme gestreckt an und führst sie so hoch, wie es geht. Die Endposition hältst du bitte 3 Sekunden. Insgesamt wird diese Bewegung dreimal wiederholt."

Versuche

Die Endposition soll 3 Sekunden gehalten werden, während ein Foto aufgenommen wird. Nach einer kurzen Pause werden insgesamt drei Versuche absolviert.

Messung

Gemessen wird der Arm Rumpfwinkel mithilfe von Klebepunkten. Der Messwert ergibt sich aus dem Mittelwert der drei Versuche.

Kontrolle

Schulterbreiter Griff am Stab. Die Nase und das Brustbein dürfen nicht von der Unterlage gelöst werden. Der Rumpf bleibt gesteckt.

