

Gültigkeit/Verteiler:

X													
Alle	GF	Med.	MSD	PD	PT	Phy	Ergo	VwE	Kü	Se	HT	Fa	Re

Bücken/Aufrichten

Allgemeine Beschreibung

Beispiel:

Ein Getränkekasten steht vor einer Arbeitsfläche. Alle 10 Getränkeflaschen sind durch Bücken wechselseitig mit der rechten und linken Hand einzeln zu entnehmen und auf die Arbeitsfläche zu stellen.

Anforderungsorientierte Auswahl von Gegenständen.

Vorgaben

Höhe Arbeitsfläche: 100cm

Häufigkeit: 4x10 Flaschen

Gewicht: 1kg

Beginn: Kommando

Ende: wenn zum 2. Mal alle Flaschen im Kasten stehen

Anweisung

Bücken sie sich hinunter zum Getränkekasten und entnehmen sie jeweils nur eine Flasche. Stellen sie diese auf die Arbeitsfläche. Greifen sie die Flaschen jeweils wechselseitig mit der rechten und der linken Hand. Wiederholen sie den Vorgang bis alle Flaschen auf der Arbeitsfläche stehen. Anschließend räumen sie die Flaschen ebenfalls durch bücken und Handwechsel wieder zurück in die Kiste.

Demonstration

2 Flaschen

Gültigkeit/Verteiler:

X													
Alle	GF	Med.	MSD	PD	PT	Phy	Ergo	VwE	Kü	Se	HT	Fa	Re

Bücken/Aufrichten

Name: _____ Datum: _____.____ ☐ Prä ☐ Post **Kürzel:** _____
 Hinweis: Test-Nr. in Kästchen eintragen

Gegenstand _____

Arbeitsfläche Höhe ☐ 100cm oder _____ cm

Gewicht ☐ 1kg oder _____ kg **HF** vor: _____ nach: _____

Häufigkeit ☐ 40 Flaschen oder _____ Flaschen

Abbruchkriterium:

☐ Bewegungssicherheit ☐ Kompensation ☐ HKS ☐ Schmerz ☐ Sonstiges

Sonstiges: _____

☐ Abbruch durch Teilnehmer _____

Skalenwert _____

Leistungsbereitschaft: ☐ zuverlässig ☐ fraglich ☐ nicht zuverlässig

Beobachtungen		+	0	-	--	---
Kreislauf, Atmung, Rötung						
Kompen- satorische Bewegungen/ Haltungen ¹	☐ Obere Extremität ☐ Rumpf ☐ Untere Extremität					
Koordination						
Tempo						
Muskuläre Beanspru- chung ²						
Schmerz- zeichen ³						
Sonstiges						

- 1) Kompensation über vermehrte Beugung im Kniegelenk, ...
- 2) deutliche Geschwindigkeitsabnahme im Verlauf, Muskelzittern, ...
- 3) Fassen mit Händen in Rückenbereich