

Gültigkeit/Verteiler:

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

Gehen

Allgemeine Beschreibung

500m gehen auf ebenem Untergrund in normalem Gehtempo (Normal: ca. 6min auf 500m).
Die Strecke enthält einen Umkehrpunkt, der markiert ist (evtl. bei 25m oder 50m).

Vorgaben

Häufigkeit: 1 Durchgang

Beginn: Kommando

Ende: nach 500m

Anweisung

Bitte gehen sie in ihrem normalen Gehtempo bis zu der Markierung und kehren hierher wieder zurück. Sie sollen insgesamt 500m gehen; d. h. sie werden diese Strecke (z.B. bei Umkehrpunkt bei 50m) 10x zurücklegen. Bitte zählen sie mit.

Demonstration

-/-

Gültigkeit/Verteiler:

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

Gehen

Name: _____ **Datum:** _____.____.____ ☐ Prä ☐ Post **Kürzel:** _____

Hinweis: Test-Nr. in Kästchen eintragen

HF vor: _____ nach: _____

Strecke ☐ 500m oder _____ m oder **Zeit:** _____

Alternativ:

Laufbandtraining: Ø km/h _____ Ø Steigung _____ max. Laufstrecke/Laufzeit _____

☐ mit Handlauf ☐ ohne Handlauf

Abbruchkriterium:

☐ Bewegungssicherheit ☐ Kompensation ☐ HKS ☐ Schmerz ☐ Sonstiges

Sonstiges: _____

☐ Abbruch durch Teilnehmer _____

Skalenwert _____

Leistungsbereitschaft: ☐ zuverlässig ☐ fraglich ☐ nicht zuverlässig

Beobachtungen		+	0	-	--	---
Kompen- satorische Bewegungen/ Haltungen¹	☐ Obere Extremität ☐ Rumpf ☐ Untere Extremität					
Koordination²						
Tempo						
Schmerz- zeichen						
Sonstiges						

1) Entlastung eines Beines, Oberkörperkompensation, Beineinsatz, Armeinsatz, ...

2) Gangsicherheit, Gangbild