

Gültigkeit/Verteiler:

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

Hocken

Allgemeine Beschreibung

In hockender Stellung Umpositionierung von Gegenständen von einer Arbeitsfläche auf eine andere.

Anforderungsorientierte Auswahl von Gegenständen.

Vorgaben

Höhe Arbeitsfläche: 40cm

Last: 0,5kg

Dauer: 5 min

Beginn: sobald die hockende Position eingenommen wurde

Ende: Kommando nach 5 min

Anweisung

Sie gehen in die Hocke und positionieren die „Gegenstände“ (benennen) um.

Demonstration

3 Gegenstände umpositionieren und wieder zurücklegen.

Gültigkeit/Verteiler:

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

Hocken

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

Gegenstand _____

Arbeitsfläche Höhe: ☐ 40cm oder _____ cm

Gewicht ☐ 0,5kg oder _____ kg oder Gegenstand _____

HF vor: _____ nach: _____

Zeit Dauer: ☐ 5 min _____ min

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					
	☐ beidb. Knien/ ☐ einb. Knie i.W./ ☐ einb. Knien re./ ☐ einb. Knien li.					
Koordination²						
Schmerz- zeichen						
Sonstiges						

1) Generell: kurzes Auflösen der Haltung/kurze Haltungswechsel;
 z.B. Rumpfhaltung (Hüfte, LWS-Lordose), Fußstellung, ...

2) Gleichgewicht