

Gültigkeit/Verteiler:

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

Kniebeugen

Allgemeine Beschreibung

2 Gegenstände liegen schräg außen vor den Füßen, je einer rechts und links.
 Heruntergehen bis in die tiefe Kniebeuge. Aufnehmen eines Gegenstandes und Erheben in den Stand. Ablegen des Gegenstandes an gleicher Stelle und gleichzeitig anderen Gegenstand greifen und mit in die Standposition nehmen.

Anforderungsorientierte Auswahl von Gegenständen.

Vorgaben

Häufigkeit: 10x

Gewicht: 1kg

Beginn: Kommando

Ende: nach dem 10ten Mal

Anweisung

Sie gehen komplett in die Knie. Greifen sie den Gegenstand zu ihrer Rechten und nehmen ihn mit in den Stand. Gehen Sie erneut in die Kniebeuge und legen den Gegenstand wieder an gleicher Stelle ab und greifen den Gegenstand zu ihrer Linken und nehmen diesen wiederum mit in den Stand. Dies wiederholen sie bitte, bis sie 10x Kniebeugen gemacht haben. Bitte zählen sie laut mit.

Demonstration

3 Kniebeugen

QMH
Formular
ELA-Test Kniebeugen
 F.ET.HV.12.00



Gültigkeit/Verteiler:

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

Kniebeugen

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

Gegenstand _____

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

Anzahl Kniebeugen ☐ 10 Stück oder _____Stück

Abbruchkriterium:

☐ Bewegungssicherheit ☐ Kompensation ☐ HKS ☐ Schmerz ☐ Sonstiges

Sonstiges: _____

☐ Abbruch durch Teilnehmer _____

Skalenwert _____

Leistungsbereitschaft: ☐ zuverlässig ☐ fraglich ☐ nicht zuverlässig

Beobachtungen

		+	0	-	--	---
Kreislauf, Atmung, Rötung						
Kompen- satorische Bewegungen/ Haltungen¹	☐ Obere Extremität ☐ Rumpf ☐ Untere Extremität					
Koordination						
Tempo						
Muskuläre Beanspru- chung²						
Schmerz- zeichen						
Sonstiges						

1) Dysbalance ist der Beinbelastung, Fußaufsatz (Zehenstand), Kompensation über vermehrte Beugung im Hüftgelenk, seitliche Rumpfneigung, ...

2) Muskeltonus, Muskelzittern