

Gültigkeit/Verteiler:

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

Kriechen

Allgemeine Beschreibung

Das Kriechen wird auf Matten (z.B. Airex) ausgeführt. Vorwärts und auch rückwärts kriechend wird jeweils eine Strecke von 9m zurückgelegt.

Dabei wird eine Zusatzlast von 5kg auf dem Rücken getragen.

Die Gesamtdistanz kann durch Umkehrpunkte auf z.B. 3x 3m aufgeteilt werden.

Anforderungsbezogene Variationen möglich

Vorgaben

Häufigkeit: 1 Durchgang

Zusatzlast: 5kg

Beginn: Kommando

Ende: nach 10m

Anweisung

Sie begeben sich in den Vierfüßlerstand. Auf allen Vieren legen sie die Strecke zurück. Am Ende der Strecke angekommen kriechen sie bitte die gleiche Strecke rückwärts. Dies führen Sie bitte 1x (bzw. z.B. 3x) aus.

Demonstration

Eine Distanz von ca. 3m vorwärts und rückwärts kriechen.

Gültigkeit/Verteiler:

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

Kriechen

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

HF vor: _____ nach: _____

Strecke ☐ 10m oder _____m

Gewicht ☐ 5kg oder _____kg

Abbruchkriterium:

☐ Bewegungssicherheit ☐ Kompensation ☐ HKS ☐ Schmerz ☐ Sonstiges

Sonstiges: _____

☐ Abbruch durch Teilnehmer _____

Skalenwert _____

Leistungsbereitschaft: ☐ zuverlässig ☐ fraglich ☐ nicht zuverlässig

Beobachtungen

		+	0	-	--	---
Kreislauf, Atmung, Rötung						
Kompensatorische Bewegungen/Haltungen¹	☐ Obere Extremität ☐ Rumpf ☐ Untere Extremität					
Koordination²						
Tempo						
Muskuläre Beanspruchung³						
Schmerzzeichen						
Sonstiges⁴						

1) Gewichtsverteilung, Handgelenksstellung, Armbeugung, Kopfhaltung, ...

2) Gangsicherheit, ...

3) Muskeltonus, Muskelzittern

4) Einnehmen und Auflösen des Vierfüßlerstandes