

Gültigkeit/Verteiler:

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

Schiebe /Ziehen dynamisch

Allgemeine Beschreibung

Schieben bzw. Ziehens eines Transportwagens über 20 m auf schiefer Ebene.

Die Tätigkeit wird ausschließlich auf ansteigendem Untergrund durchgeführt.

Alternativ kann ein entsprechender Schlitten verwendet werden.

Optional (falls anforderungsbezogen sinnvoll) kann dieser Test auch als Stufentest gestaltet werden.

Die Zusatzlast des Transportwagens ist anforderungsbezogen.

Für die Durchführung des Tests muss die verwendete Ausstattung im Vorfeld geeicht werden. Bitte sehen Sie folgende Kraftstufen vor.

Zusatzlast*	Schub-/Zugkraft
-	5 kg
___ kg	10 kg
___ kg	15 kg
___ kg	20 kg
___ kg	25 kg
___ kg	30 kg

*) Ausstattungsabhängig, muss ausstattungsbezogen ermittelt werden!!!

Vorgaben

Beginn: Beginn nach Erklärung und Demonstration

Ende: nach 20m

Anweisung

Schieben/Ziehen Sie den Transportwagen bis zur Markierung.

Demonstration

-/-

Hinweise

Das Beobachtungskriterium „Rekrutierte Muskeln“ bezieht sich beim Schieben insbesondere auf durchgestreckte Arme und das Anheben des Schultergürtels.

Beim Ziehen bezieht sich das Beobachtungskriterium „Rekrutierte Muskeln“ insbesondere auf die Anteversion der Schulter.

QMH
Formular
ELA-Test Schieben-Ziehen
 F.ET.HV.18.00



Gültigkeit/Verteiler:

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

Schieben dynamisch

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

Schubkraft _____ kg mit Gitterwagen **HF** vor: _____ nach: _____

Strecke ☐ 20m oder _____ m

Abbruchkriterium:

☐ Bewegungssicherheit ☐ Kompensation ☐ HKS ☐ Schmerz ☐ Sonstiges

Sonstiges: _____

☐ Zielbeanspruchung ☐ Abbruch durch Teilnehmer _____

Skalenwert _____

Leistungsbereitschaft: ☐ zuverlässig ☐ fraglich ☐ nicht zuverlässig

Beobachtungen

		+	0	-	--	---
Rekrutierte Muskeln						
Schrittlänge						
Haltung						
Kreislauf, Atmung						
Koordination/ Sicherheit						
Tempo						
Schmerzzeichen						
Sonstiges						

QMH
Formular
ELA-Test Schieben-Ziehen
 F.ET.HV.18.00



Gültigkeit/Verteiler:

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

Ziehen dynamisch

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

Zugkraft _____ kg mit Gitterwagen **HF** vor: _____ nach: _____

Strecke ☐ 20m oder _____ m

Abbruchkriterium:

☐ Bewegungssicherheit ☐ Kompensation ☐ HKS ☐ Schmerz ☐ Sonstiges

Sonstiges: _____

☐ Abbruch durch Teilnehmer _____

Skalenwert _____

Leistungsbereitschaft: ☐ zuverlässig ☐ fraglich ☐ nicht zuverlässig

Beobachtungen

		+	0	-	--	---
Rekrutierte Muskeln						
Schrittlänge						
Haltung						
Kreislauf, Atmung						
Koordination/ Sicherheit						
Tempo						
Schmerzzeichen						
Sonstiges						

Gültigkeit/Verteiler:

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

Schieben dynamisch – Stufentest

Name: _____ Datum: ____/____/____ ☐ Prä ☐ Post (Test-Nr. in Kästchen eintragen) Kürzel: _____ Strecke ☐ 20m oder _____m

Abbruchkriterium: ☐ Bewegungssicherheit ☐ Kompensation ☐ HKS ☐ Schmerz ☐ Zielbeanspruchung

☐ Sonstiges: _____ ☐ Abbruch durch Teilnehmer _____

Skalenwert _____ Leistungsbereitschaft: ☐ zuverlässig ☐ fraglich ☐ nicht zuverlässig

	kg	HF vor	HF nach	Skalen- wert	Beobachtungen		+	0	-	--	---
1						Rekrutierte Muskeln					
						Schrittlänge					
						Haltung					
						Kreislauf, Atmung					
						Koordination/Sicherheit					
						Tempo					
					Schmerz: ☐ 0 ☐ - ☐ -- ☐ ---						
2						Rekrutierte Muskeln					
						Schrittlänge					
						Haltung					
						Kreislauf, Atmung					
						Koordination/Sicherheit					
						Tempo					
					Schmerz: ☐ 0 ☐ - ☐ -- ☐ ---						
3						Rekrutierte Muskeln					
						Schrittlänge					
						Haltung					
						Kreislauf, Atmung					
						Koordination/Sicherheit					
						Tempo					
					Schmerz: ☐ 0 ☐ - ☐ -- ☐ ---						
4						Rekrutierte Muskeln					
						Schrittlänge					
						Haltung					
						Kreislauf, Atmung					
						Koordination/Sicherheit					
						Tempo					
					Schmerz: ☐ 0 ☐ - ☐ -- ☐ ---						

Gültigkeit/Verteiler:

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

Ziehen dynamisch – Stufentest

Name: _____ Datum: _____.____.____ ☐ Prä ☐ Post (Test-Nr. in Kästchen eintragen) Kürzel: _____ Strecke ☐ 20m oder _____m

Abbruchkriterium: ☐ Bewegungssicherheit ☐ Kompensation ☐ HKS ☐ Schmerz ☐ Zielbeanspruchung

☐ Sonstiges: _____ ☐ Abbruch durch Teilnehmer _____

Skalenwert _____ Leistungsbereitschaft: ☐ zuverlässig ☐ fraglich ☐ nicht zuverlässig

	kg	HF vor	HF nach	Skalenwert	Beobachtungen		+	0	-	--	---
1						Rekrutierte Muskeln					
						Schrittlänge					
						Haltung					
						Kreislauf, Atmung					
						Koordination/Sicherheit					
					Schmerz:	Tempo					
2						Rekrutierte Muskeln					
						Schrittlänge					
						Haltung					
						Kreislauf, Atmung					
						Koordination/Sicherheit					
					Schmerz:	Tempo					
3						Rekrutierte Muskeln					
						Schrittlänge					
						Haltung					
						Kreislauf, Atmung					
						Koordination/Sicherheit					
					Schmerz:	Tempo					
4						Rekrutierte Muskeln					
						Schrittlänge					
						Haltung					
						Kreislauf, Atmung					
						Koordination/Sicherheit					
					Schmerz:	Tempo					

QMH
Formular
ELA-Test Schieben-Ziehen
F.ET.HV.18.00



Gültigkeit/Verteiler:

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