

QMH
Formular
ELA-Test Tragen einhändig re./li.
F.Divers.HV.23.00



Gültigkeit/Verteiler:

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

Tragen einhändig re./li.

Allgemeine Beschreibung

Das einhändige Tragen wird mit einem Eimer durchgeführt. Der Eimer wird mit dem jeweiligen Gewicht vom Boden aufgenommen und 10m weit getragen und abschließend wieder an den Ausgangsort gestellt. Der zu tragende Gegenstand kann anforderungsbezogen variiert werden.

Vorgaben

Strecke: 30m

Startgewicht: Eimer (mit 2,5kg bei Frauen; mit 5kg bei Männern)

Steigerung: Frauen 2,5kg, Männer 5kg

Startgewicht und Steigerung individuell so bestimmen, dass nach 4 bis 5 Durchgängen das Maximalgewicht erreicht ist.

Beginn: Beginn nach Erklärung und Demonstration

Ende: je Gewicht 1 Tragevorgang; bis zum anforderungsbezogen Gewicht bzw. individuellem Maximalgewicht

Anweisung

Sie nehmen den Eimer mit der rechten (linken) Hand vom Boden auf und tragen ihn um die Markierung herum. Danach setzen sie den Eimer wieder am Ausgangsort ab.

Demonstration

1 Durchgang

Hinweise zur Beobachtung

- Aufnehmen/Absetzen des Gewichts
- Abduktion des Gegenarmes/Seitneigung des Oberkörpers
- Gangbild (Spurbreite, Größe der Schritte, ...)
- Absetzen des Gewichts (geführt, abrupt, ...)
- Atmung, Gesichtsfarbe, ...

Gültigkeit/Verteiler:

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

Tragen einhändig re. / li.

Name: _____

Datum: __. __. __

☐ Prä

☐ Post (Test-Nr. in Kästchen eintragen)

Kürzel: _____

Hand ☐ re.

☐ li.

Strecke ☐ 30m oder ____m

Gegenstand ☐ Eimer oder

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					
						Spurbreite/Schrittlänge					
						Haltung					
						Kreislauf, Atmung					
						Koordination/Sicherheit					
					Schmerz: ☐ 0 ☐ - ☐ -- ☐ ---	Tempo					
2						Rekrutierte Muskeln					
						Spurbreite/Schrittlänge					
						Haltung					
						Kreislauf, Atmung					
						Koordination/Sicherheit					
					Schmerz: ☐ 0 ☐ - ☐ -- ☐ ---	Tempo					
3						Rekrutierte Muskeln					
						Spurbreite/Schrittlänge					
						Haltung					
						Kreislauf, Atmung					
						Koordination/Sicherheit					
					Schmerz: ☐ 0 ☐ - ☐ -- ☐ ---	Tempo					
4						Rekrutierte Muskeln					
						Spurbreite/Schrittlänge					
						Haltung					
						Kreislauf, Atmung					
						Koordination/Sicherheit					
					Schmerz: ☐ 0 ☐ - ☐ -- ☐ ---	Tempo					