

QMH
Formular
ELA-Training Jobmatch 6
 F.ET.HV.02.00



Gültigkeit/Verteiler:

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

Pat.-Name: _____ **Pat.Nr.:** _____ **Tester:** _____

ELA-Test ↓	Jobmatch-Übung: Genutzte Materialien/ Widerstände/Gewichte ↓	Datum ↓	Durchgänge + Wiederholungen/Zeit ↓	Skala 1-10	Kommentare ↓
Heben	Kiste: ____ kg Höhe:	_____ _____ _____ _____ _____ _____	1. Demo und Probe 2. 2x1 min 3. 3x1 min 4. 2x2 min 5. 3x1,5 min 6. 3x1,5 min	_____ _____ _____ _____ _____ _____	
Stehen geneigt	Arbeitshöhe: Minnesota: Wackelkissen	_____ _____ _____ _____ _____ _____	1. Demo und Probe 2. 2x1 min 3. 3x1 min 4. 2x2 min 5. 3x1,5 min 6. 3x1,5 min	_____ _____ _____ _____ _____ _____	
Arbeit in Vorhalte / über Kopf	Arbeitshöhe Platte: ____ cm Schrauben versetzen Wackelkissen	_____ _____ _____ _____ _____ _____	1. Demo und Probe 2. 2x1 min 3. 3x1 min 4. 2x2 min 5. 3x1,5 min 6. 3x1,5 min	_____ _____ _____ _____ _____ _____	
Tragen	Anzahl Stühle: Entfernung:	_____ _____ _____ _____ _____ _____	1. Demo und Probe 2. 2x1 min 3. 3x1 min 4. 2x2 min 5. 3x1,5 min 6. 3x1,5 min	_____ _____ _____ _____ _____ _____	
Bücken / Aufrichten	Magnetstreifen versetzen Holzbalken	_____ _____ _____ _____ _____ _____	1. Demo und Probe 2. 2x1 min 3. 3x1 min 4. 2x2 min 5. 3x1,5 min 6. 3x1,5 min	_____ _____ _____ _____ _____ _____	
	Kugelspiel mit Pezziball	_____ _____ _____ _____ _____ _____	1. Demo und Probe 2. 2x1 min 3. 3x1 min 4. 2x2 min 5. 3x1,5 min 6. 3x1,5 min	_____ _____ _____ _____ _____ _____	