

QMH
Formular
ELA-Training Jobmatch 7
 F.ET.HV.03.00



Gültigkeit/Verteiler:

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

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

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