

Test	Anweisung	3	2	1	0	Sonstiges
1 Handgelenksmobilität	Ellenbogen zusammenführen, sodass sich Unterarme berühren; Wirbelsäule aufrecht halten; Hände so weit wie möglich öffnen	90-100° Grad	100-120°	> 120°	Schmerz	Unterarme müssen sich berühren, Wirbelsäule bleibt aufrecht, Beweglichkeit der Finger beachten
2 Shoulder Mobility	Hüftbreiter Stand; Fäuste ballen (Daumen von Fingern umschlossen); Arme nach außen öffnen und (linker) über oben, (rechter) über unten hinter dem Rücken zusammenführen; nicht weiterschieben sobald die Fäuste liegen; danach andersherum	Abstand Fäuste innerhalb Handlänge	Abstand Fäuste zwischen 1 und 1,5 Handlängen	Abstand Fäuste mehr als 1,5 Handlängen	Schmerz	Handlänge messen! obere Hand ist links-/rechtsgebend (linke Hand oben → bei links eintragen)
3 Sprunggelenksmobilität	Knieen in Ausfallschrittposition mit (linkem) Bein vorne auf der Matte; 90° in beiden Kniegelenken; (linkes) Knie so weit wie möglich nach vorne schieben; Ferse hebt nicht ab!	Abstand Fuß - Stab mehr als Handbreite	Abstand weniger als Handbreite	Abstand null, nicht über Fußspitze	Schmerz	Handbreite der Person ist maßgebend (Augenmaß bzw. eigene Hand)
4 Deep Squat	Schulterbreiter Stand; Fußspitzen zeigen parallel nach vorne; Stab über den Kopf; Ellenbogen 90°; Stab nach oben stemmen und oben halten; Blick in den Raum; so tief wie möglich in die Kniebeuge gehen und wieder hoch kommen, Fersen bleiben am Boden	Stab darf nicht über die Knie hinaus, Oberkörper parallel zur Tibia, Oberschenkel unterhalb Horizontallinie, Stab direkt über den Füßen	Siehe bei 3 Punkten nur mit erhöhten Fersen	Tibia und Oberkörper nicht parallel, Oberschenkel oberhalb Horizontallinie, Stab nicht über den Füßen	Schmerz	Starker Beckenshift → 1 Knie-Hüftdominant → 2 Clearing: Einbeinstand, tief gehen → Knie, Hüfte, Becken?
5 TSPU (Trunk Stability Push-Up)	Auf den Bauch legen; Arme nach vorne strecken; Hände schulterbreit; Arme in U-Haltung; Finger spreizen sodass Daumen in Linie mit Scheitel/Matte; Beine schließen und Füße aufstellen; Ellenbogen und Knie vom Boden abheben und in einer Einheit nach oben kommen	m: Daumen Höhe obere Stirn w: Daumen Höhe Kinn hebt sich als Einheit, Wirbelsäule hängt nicht durch	m: Daumen Höhe Kinn w: Daumen Höhe Schlüsselbeine hebt sich als Einheit, hängt nicht durch	Scheitern an 2 Punkten	Schmerz	Bauch anspannen! möglich auf Unterarmen hochdrücken; Clearing: nur Oberkörper hochdrücken („Kobra“)

6	ASLR (Active Straight Leg Raise)	Auf Matte legen, dass Kniekehlen Brett berühren; Beine geschlossen; Arme seitlich neben Körper, Handflächen nach oben; Zehen ziehen zum Schienbein; rechtes Bein gerade und bleibt liegen; linkes Bein aktiv anheben soweit es geht	Malleolus zwischen Oberschenkelknochen und SIAS	Malleolus zwischen Mitte Oberschenkel und Kniegelenkslinie	Malleolus unterhalb Kniegelenkslinie	Schmerz	Das am Boden/auf Matte liegende Bein bleibt in neutraler Position, nicht abheben → wird bei Mobe mitgemessen, bei FMS eintragen
7	Gleichgewichtstest Romberg Test +	<p>Romberg-Test: Aufrecht stehen, Beine geschlossen, Position beibehalten, nach 30 Sek Augen schließen und Position beibehalten, Arme liegen seitlich am Körper</p> <p>Einbandstand: Aufrecht stehen, Beine und Füße geschlossen, Arme hängen locker an den Seiten herab, rechtes Knie heben, nach 10 Sek. Augen schließen und Position beibehalten Anschließend Wiederholen mit linkem Bein</p>	<p>-Hält Gleichgewicht für 30 Sek mit offenen + geschlossenen Augen im Romberg Test -> leichtes Schwanken ist normal!</p> <p>-Hält Gleichgewicht für 10 Sek je Bein mit offenen + geschlossenen Augen</p> <p>-Behält die aufrechte Körperhaltung + Fußposition bei</p>	<p>-Romberg Test mit offenen und geschlossenen Augen bestanden</p> <p>- Hält Gleichgewicht für 10 Sek. je Bein mit offenen Augen</p> <p>- Hält Gleichgewicht für 10 Sek. je Bein mit geschlossenen Augen nicht</p> <p>-Behält aufrechte Körperhaltung + Fußposition</p>	< es werden weniger Kriterien wie für 2 Punkte erfüllt	Schmerz	