

# Pre-/Posttest Beweglichkeit

In den kommenden Wochen werden wir gemeinsam **an unserer Beweglichkeit arbeiten**. Um zu sehen, ob oder wie sehr du dich verbesserst, werden wir zu Beginn ein paar Übungen im Rahmen eines Pre-Tests durchführen. Es handelt sich dabei um einfache Bewegungstests, die du ohne zusätzliches Equipment ausführen kannst. Du brauchst lediglich eine erhöhte feste Unterlage wie z.B. ein Tisch, bzw. im besten Fall eine Liege.

Kreuze nach Durchführung der Übungen einfach dein entsprechendes Beweglichkeitslevel an. Alle Tests kannst du allein durchführen, oder mit einer zweiten Person, die als Unterstützung dient. Nach sechs Wochen wird der Test wiederholt und die neuen Ergebnisse festgehalten.

---

## Testung Brustmuskulatur



### Ausführung:

Du nimmst eine Rückenlage auf einer Liege oder einem Tisch ein. Die Beine sind zur Beckenfixierung angewinkelt; die Füße haben Kontakt mit der Auflagefläche. Der zu testende Arm ist im Schultergelenk abgespreizt und nach außen rotiert. Dein Ellenbogengelenk befindet sich in einem 90° Winkel.

Als **Messbereich** gilt der Abstand des Oberarms zur Horizontalen. Du schaust also, wie weit sich der Arm zur Unterlage bewegen lässt bzw. lässt eine zweite Person schauen.

**Tipp:** Versuche dein Becken und deinen unteren Rücken fest auf der Liegefläche zu halten. Zur Stabilisierung der Lendenwirbelsäule ziehst du deinen Bauchnabel nach innen.

**Stufe 0:** keine Beweglichkeitsdefizite; Oberarm erreicht die Horizontale; durch leichten Druck der 2. Person kann der Oberarm unter die Horizontale bewegt werden.

**Stufe 1:** leichte Beweglichkeitsdefizite; Oberarm erreicht die Horizontale nicht; durch leichten Druck der zweiten Person kann Oberarm zur Horizontalen bewegt werden.

**Stufe 2:** deutliche Beweglichkeitsdefizite; Oberarm erreicht Horizontale auch durch Druck einer zweiten Person nicht.

#### Pre Test am:

##### links

keine Beweglichkeitsdefizite  
leichte Beweglichkeitsdefizite  
deutliche Beweglichkeitsdefizite

##### rechts

keine Beweglichkeitsdefizite  
leichte Beweglichkeitsdefizite  
deutliche Beweglichkeitsdefizite

#### Post Test am:

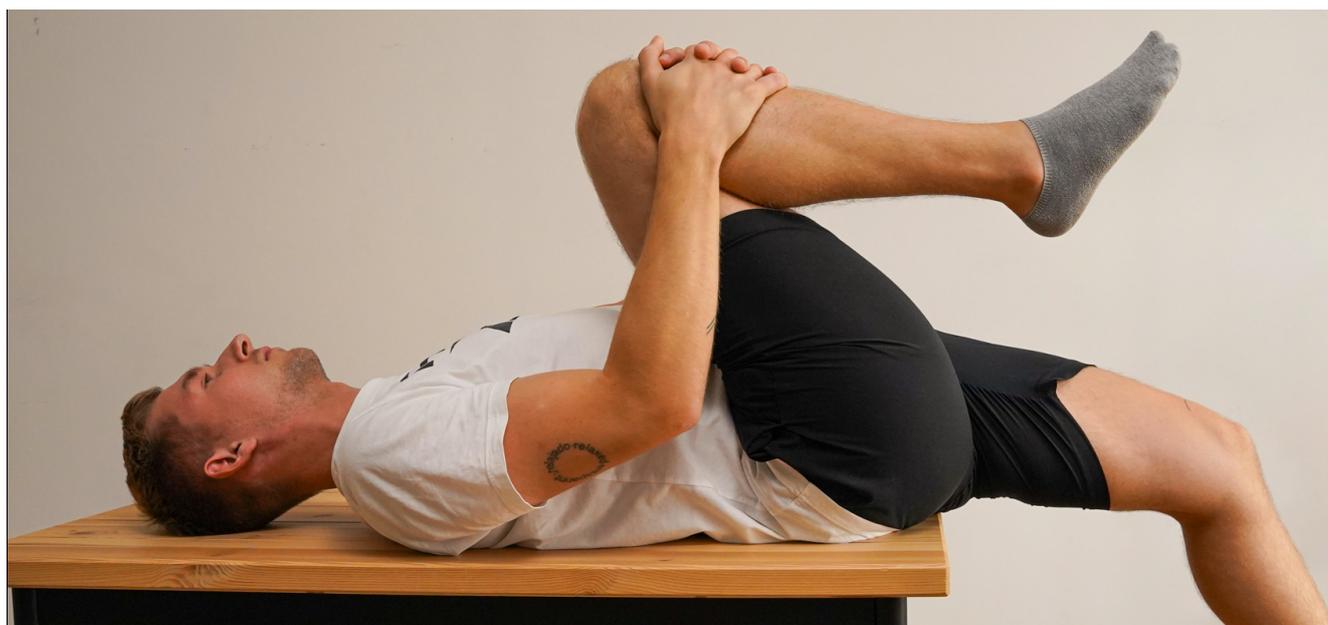
##### links

keine Beweglichkeitsdefizite  
leichte Beweglichkeitsdefizite  
deutliche Beweglichkeitsdefizite

##### rechts

keine Beweglichkeitsdefizite  
leichte Beweglichkeitsdefizite  
deutliche Beweglichkeitsdefizite

## Testung Hüftbeuger



### Ausführung:

Du nimmst eine Rückenlage auf einer Liege/einem Tisch ein. Das Gesäß schließt mit dem Rand der Liege ab. Die Beine sind im Überhang. Du ziehst ein angewinkeltes Bein maximal weit zum Körper heran. Das andere Bein ist im Überhang. Beobachtet wird die Hüftbeugung des freien Beines.

Als **Messbereich** gilt die Position des Oberschenkels des herabhängenden Beins im Verhältnis zur Körperlängsachse bzw. zur Horizontalen.

**Tipp:** Zieh deinen Bauchnabel nach innen, damit kein Hohlkreuz entsteht und das Becken nicht abhebt.

**Stufe 0:** keine Beweglichkeitsdefizite; Oberschenkel erreicht Horizontale; durch leichten Druck einer zweiten Person kann der Oberschenkel unter die Horizontale bewegt werden.

**Stufe 1:** leichte Beweglichkeitsdefizite; leichte Hüftbeugstellungen; durch leichten Druck einer zweiten Person kann Oberschenkel bis zur Horizontalen bewegt werden.

**Stufe 2:** deutliche Beweglichkeitsdefizite; Oberschenkel erreicht Horizontale auch durch Druck einer zweiten Person nicht.

#### Pre Test am:

##### links

keine Beweglichkeitsdefizite  
leichte Beweglichkeitsdefizite  
deutliche Beweglichkeitsdefizite

##### rechts

keine Beweglichkeitsdefizite  
leichte Beweglichkeitsdefizite  
deutliche Beweglichkeitsdefizite

#### Post Test am:

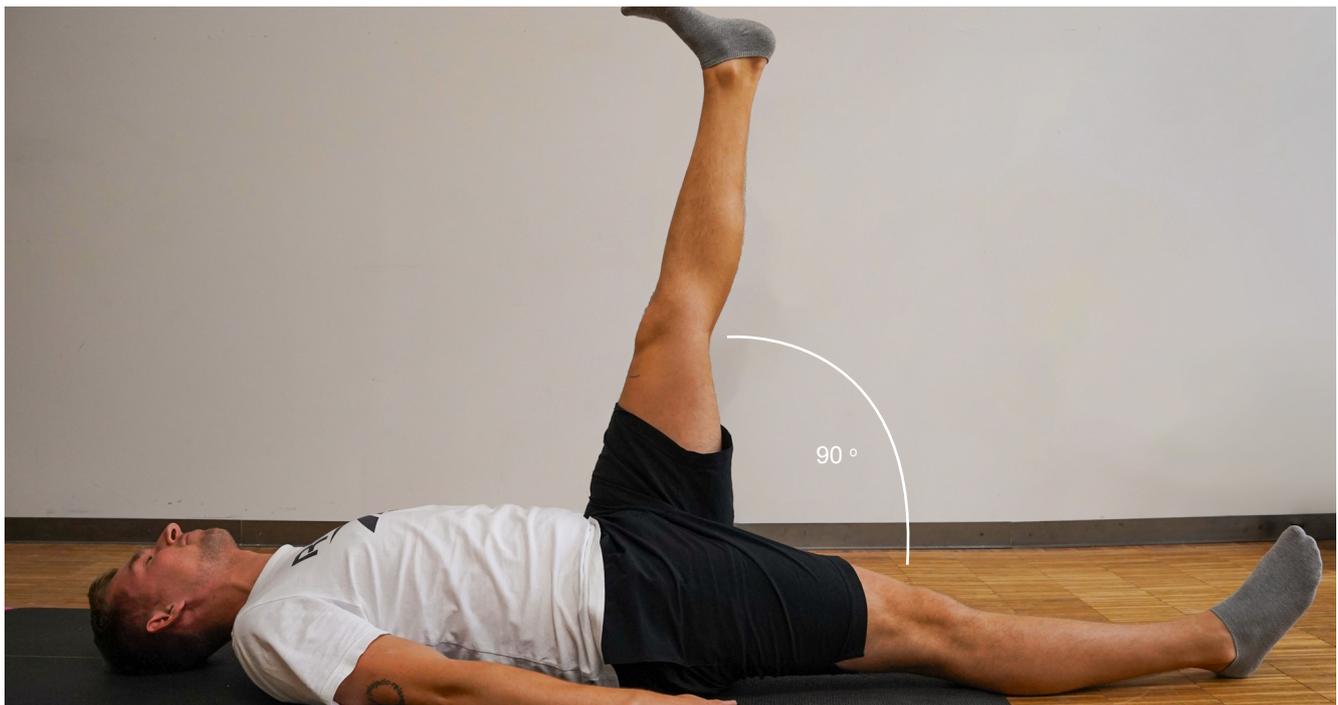
##### links

keine Beweglichkeitsdefizite  
leichte Beweglichkeitsdefizite  
deutliche Beweglichkeitsdefizite

##### rechts

keine Beweglichkeitsdefizite  
leichte Beweglichkeitsdefizite  
deutliche Beweglichkeitsdefizite

## Testung hintere Kette



### Ausführung:

Du nimmst eine Rückenlage ein. Deine Beine sind ausgestreckt und flach auf dem Boden. Strecke nun ein **gestrecktes** Bein so weit wie möglich in die Luft.

**Messbereich** ist der Winkel zwischen dem nach oben gestreckten Bein und der Längsachse des Körpers. Das auf dem Boden liegende Bein darf die Ausgangsposition nicht verlassen und es darf sich kein Hohlkreuz bilden.

**Tip:** Lasse eine zweite Person von der Seite schauen, ob du dein Bein gestreckt hältst oder bitte sie um Hilfe, um das Bein gestreckt zu halten.

**Stufe 0:** keine Beweglichkeitsdefizite; die Beugung im Hüftgelenk ist im Ausmaß von 90 Grad möglich.

**Stufe 1:** leicht Beweglichkeitsdefizite; die Beugung im Hüftgelenk ist bis zwischen 80 und 90 Grad möglich.

**Stufe 2:** deutliche Beweglichkeitsdefizite; Beugung im Hüftgelenk ist nur unter 80 Grad möglich.

**Pre Test am:**

**links**

keine Beweglichkeitsdefizite  
leichte Beweglichkeitsdefizite  
deutliche Beweglichkeitsdefizite

**rechts**

keine Beweglichkeitsdefizite  
leichte Beweglichkeitsdefizite  
deutliche Beweglichkeitsdefizite

**Post Test am:**

**links**

keine Beweglichkeitsdefizite  
leichte Beweglichkeitsdefizite  
deutliche Beweglichkeitsdefizite

**rechts**

keine Beweglichkeitsdefizite  
leichte Beweglichkeitsdefizite  
deutliche Beweglichkeitsdefizite

## Testung Beinstrecker



 **Ausführung:**

Du liegst bäuchlings auf den Boden. Deine Beine liegen parallel nebeneinander und sind gestreckt. Nun beugst du ein Bein maximal zu deinem Gesäß und probierst dieses zu erreichen. Bei der Testausführung ist zu beachten: Du hast deinen Bauch angespannt; das gegenüberliegende Bein verlässt die Positionen nicht bzw. der Oberschenkel bleibt fest auf dem Untergrund.

Der **Messbereich** ist der Abstand zwischen deinem Fuß und deinem Gesäß.

**Tip:** Atme tief in den Bauch ein und spanne ihn dann an.

**Stufe 0:** keine Bewegungsdefizite; die Beugung im Kniegelenk ist ausreichend, um mit der Ferse dein Gesäß zu berühren.

**Stufe 1:** leichte Beweglichkeitsdefizite; deine Ferse erreicht nicht ganz dein Gesäß, kann aber durch Druck einer zweiten Person zum Gesäß geführt werden.

**Stufe 2:** deutliche Beweglichkeitsdefizite; dein Fuß erreicht dein Gesäß nicht und kann auch nicht durch Zuhilfenahme einer zweiten Person erreicht werden.

#### Pre Test am:

##### links

keine Beweglichkeitsdefizite  
leichte Beweglichkeitsdefizite  
deutliche Beweglichkeitsdefizite

##### rechts

keine Beweglichkeitsdefizite  
leichte Beweglichkeitsdefizite  
deutliche Beweglichkeitsdefizite

#### Post Test am:

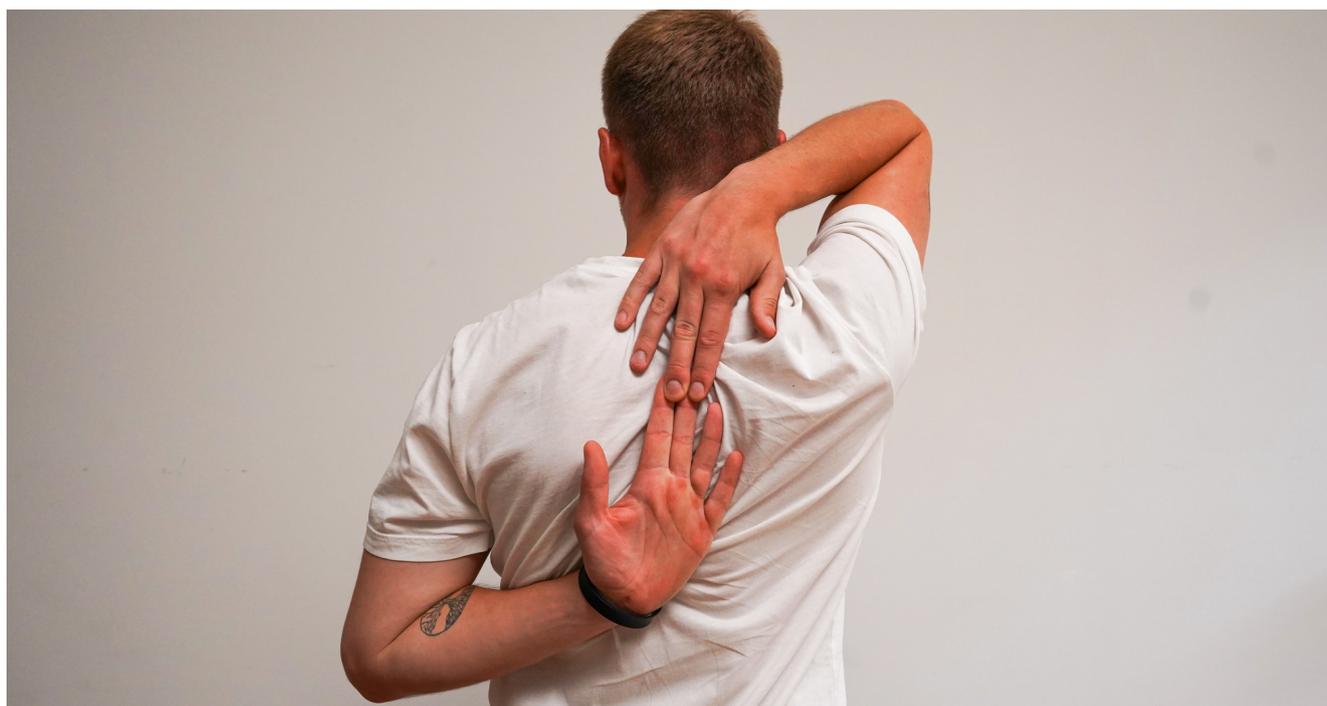
##### links

keine Beweglichkeitsdefizite  
leichte Beweglichkeitsdefizite  
deutliche Beweglichkeitsdefizite

##### rechts

keine Beweglichkeitsdefizite  
leichte Beweglichkeitsdefizite  
deutliche Beweglichkeitsdefizite

## Testung Schultermobilität



#### Ausführung:

Du stellst dich aufrecht hin. Ein Arm ist nach oben gestreckt und nach hinten abgewinkelt, der andere Arm ist nach hinten gestreckt und angewinkelt. Deine Hände versuchen sich hinter dem Rücken zu berühren.

Der **Messbereich** ist der Abstand zwischen deinen Fingerspitzen.

**Wichtig:** Dein Kopf ist in einer aufrechten Position.

**Stufe 0:** keine Bewegungsdefizite; Fingerspitzen berühren oder überlappen sich.

**Stufe 1:** leichte Bewegungsdefizite; Fingerspitzen berühren sich nicht; können mit Hilfe einer zweiten Person zusammengeführt werden.

**Stufe 2:** deutliche Bewegungsdefizite; Fingerspitzen können sich auch nicht mit Hilfe einer zweiten Person berühren.

**Pre Test am:**

**links**

keine Bewegungsdefizite  
leichte Bewegungsdefizite  
deutliche Bewegungsdefizite

**rechts**

keine Bewegungsdefizite  
leichte Bewegungsdefizite  
deutliche Bewegungsdefizite

**Post Test am:**

**links**

keine Bewegungsdefizite  
leichte Bewegungsdefizite  
deutliche Bewegungsdefizite

**rechts**

keine Bewegungsdefizite  
leichte Bewegungsdefizite  
deutliche Bewegungsdefizite

## Testung Schultermobilität



**Ausführung:**

Stelle dich mit dem Rücken gerade an eine Wand und presse deine Schultern fest dagegen. Drehe nun deinen Kopf maximal in eine Richtung. Beachte, dass sich die Schultern während der Drehung nicht von der Wand lösen sollten. Zudem sollte der Kopf nicht nach vorne oder hinten geneigt sein.

Der **Messbereich** ist der Abstand zwischen deinem Ohr und der Wand.

**Tipp:** Lasse deine Schultern von einer zweiten Person an der Wand fixieren und spanne deine Bauchmuskulatur an.

**Stufe 0:** Keine Bewegungsdefizite; dein Ohr berührt die Wand.

**Stufe 1:** leichte Bewegungsdefizite; dein Ohr berührt fast die Wand; kann durch die Hilfe einer zweiten Person an die Wand geführt werden.

**Stufe 2:** deutliche Bewegungsdefizite; dein Ohr kann auch mit Hilfe einer zweiten Person nicht zur Wand geführt werden.

**Pre Test am:**

**links**

keine Bewegungsdefizite  
leichte Bewegungsdefizite  
deutliche Bewegungsdefizite

**rechts**

keine Bewegungsdefizite  
leichte Bewegungsdefizite  
deutliche Bewegungsdefizite

**Post Test am:**

**links**

keine Bewegungsdefizite  
leichte Bewegungsdefizite  
deutliche Bewegungsdefizite

**rechts**

keine Bewegungsdefizite  
leichte Bewegungsdefizite  
deutliche Bewegungsdefizite