



Mobility Challenge 2021



DER BEWEGLICHKEITSTEST

1. RUMPFVORBEUGE

Testbereiche:

- Dehnfähigkeit der rückwärtigen Bein-, Rumpf- und Gesäßmuskulatur
- Beweglichkeit im Hüftgelenk

Ausgangsposition:

- Stehend mit parallel geschlossenen Beinen
- Am besten ohne Schuhe
- Beine im Kniegelenk gestreckt

Durchführung:

- Den Oberkörper bei gestreckten Beinen nach vorne sinken lassen (nicht ruckartig!)
- Den tiefsten Punkt mind. 2 Sek halten

Messung:

- Messung von den Fingerspitzen bis zum Boden



Auswertung:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Gute Beweglichkeit | → Die Finger berühren den Boden |
| <input type="checkbox"/> Leicht eingeschränkte Beweglichkeit | → Die Finger sind maximal 10cm vom Boden entfernt |
| <input type="checkbox"/> Stark eingeschränkte Beweglichkeit | → Die Finger sind mehr als 10cm vom Boden entfernt |

2. WIRBELSÄULENROTATION

Testbereiche:

- Beweglichkeit der Wirbelsäule (Rotationsfähigkeit)

Ausgangsposition:

- in Rückenlage auf dem Boden lang ausgestreckt, Arme seitlich am Boden abgelegt

Durchführung:

- linkes Bein anziehen und langsam über die rechte Körperseite kippen
- Die gleiche Übung mit der rechten Seite ausführen

Messung:

- wie weit kommt das linke Knie zum Boden, bevor die linke Schulter den Boden verlässt



Auswertung linke Seite:

- Gute Beweglichkeit
- Leicht eingeschränkte Beweglichkeit
- Stark eingeschränkte Beweglichkeit

- linkes Knie und linke Schulter berühren den Boden
- linkes Knie ist weniger als 10cm vom Boden entfernt, wenn die linke Schulter sich vom Boden löst
- linkes Knie ist mehr als 10cm vom Boden entfernt, wenn die linke Schulter sich vom Boden löst

Auswertung rechte Seite:

- Gute Beweglichkeit
- Leicht eingeschränkte Beweglichkeit
- Stark eingeschränkte Beweglichkeit

- rechtes Knie und rechte Schulter berühren den Boden
- rechtes Knie ist weniger als 10cm vom Boden entfernt, wenn die rechte Schulter sich vom Boden löst
- rechtes Knie ist mehr als 10cm vom Boden entfernt, wenn die rechte Schulter sich vom Boden löst

3. HÄNDE HINTER DEM RÜCKEN ZUSAMMENFÜHREN

Testbereiche:

- Schulterbeweglichkeit

Ausgangsposition:

- Aufrechter Stand

Durchführung:

- Die rechte Hand von oben hinten zu den Schulterblättern führen
- Mit der linken Hand von unten versuchen, die rechte Hand zu erreichen
- Die gleiche Übung mit der anderen Seite ausführen

Messung:

- wie groß ist der Abstand zwischen den Fingerspitzen beider Hände



Auswertung linke Seite:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Gute Beweglichkeit | → beide Hände berühren sich hinter dem Rücken |
| <input type="checkbox"/> Leicht eingeschränkte Beweglichkeit | → die Hände sind höchstens 10cm voneinander entfernt |
| <input type="checkbox"/> Stark eingeschränkte Beweglichkeit | → die Hände sind mehr als 10cm voneinander entfernt |

Auswertung rechte Seite:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Gute Beweglichkeit | → beide Hände berühren sich hinter dem Rücken |
| <input type="checkbox"/> Leicht eingeschränkte Beweglichkeit | → die Hände sind höchstens 10cm voneinander entfernt |
| <input type="checkbox"/> Stark eingeschränkte Beweglichkeit | → die Hände sind mehr als 10cm voneinander entfernt |

4. AUSFALLSCHRITT MIT ARM AM BODEN

Testbereiche:

- Hüftbeuger

Ausgangsposition:

- Großer Ausfallschritt nach vorne

Durchführung:

- Linkes Bein vorstellen, dann mit dem Oberkörper nach vorne absenken, so dass der linke Unterarm inklusive Ellenbogen neben dem linken Fuß am Boden abgelegt werden kann
- Die gleiche Übung mit der rechten Seite ausführen

Messung:

- Abstand des Ellenbogens zum Boden messen



Auswertung linke Seite:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Gute Beweglichkeit | → der linke Ellenbogen berührt den Boden |
| <input type="checkbox"/> Leicht eingeschränkte Beweglichkeit | → der linke Ellenbogen ist höchstens 10cm vom Boden entfernt |
| <input type="checkbox"/> Stark eingeschränkte Beweglichkeit | → der linke Ellenbogen ist mehr als 10cm vom Boden entfernt |

Auswertung rechte Seite:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Gute Beweglichkeit | → der rechte Ellenbogen berührt den Boden |
| <input type="checkbox"/> Leicht eingeschränkte Beweglichkeit | → der rechte Ellenbogen ist höchstens 10cm vom Boden entfernt |
| <input type="checkbox"/> Stark eingeschränkte Beweglichkeit | → der rechte Ellenbogen ist mehr als 10cm vom Boden entfernt |