



Durchführung eines Muskelfunktionstests in Partnerarbeit

1. Bitte geht zu zweit zusammen und schaut euch die Übungen zur Dehn- bzw. Kraftkontrolle an.
2. Nehmt euch als Paar zwei Matten und führt die Übungen in angegebener Reihenfolge wie folgt durch:
 - Ein/e Partner/in liest die Bewegungsanleitung vor und der/die andere setzt diese in die Praxis um.
 - Der/die Vorlesende achtet auf die korrekte Ausführung und kontrolliert anhand der Wertekategorie das entsprechende Dehnungs- bzw. Krafniveau des getesteten Muskels.
 - Das Ergebnis wird auf dem Übungszettel notiert.
 - Rollentausch und Durchführung der gleichen Übung.
 - Wechsel zur nächsten Übung.
3. Bitte vermerkt zusätzlich auf den Karteikarten die Muskeln, die bei euch auf eine Verkürzung oder Abschwächung hinweisen (nur ein Muskel pro Karte).

Bei Fragen und Unklarheiten zum Übungsablauf wendet euch bitte an die Übungsleitung.



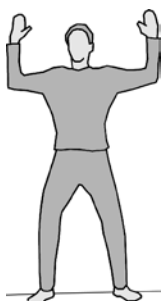
Testübungen im Überblick

Übungen zur Kontrolle der Dehnfähigkeit



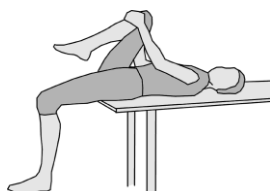
Wie beweglich ist die Hals-Nackenmuskulatur?

Wie beweglich ist der Schultergürtel?



Wie dehnbar ist die Brustmuskulatur?

Wie beweglich ist der Rückenstrecker?



Wie dehnbar ist der Hüftbeuger?

Wie dehnbar ist die hintere Beinmuskulatur?



Wie dehnbar ist die vordere Beinmuskulatur?

Wie dehnbar ist die innere Oberschenkelmuskulatur?





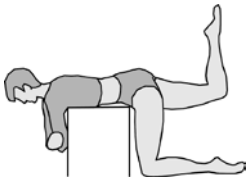
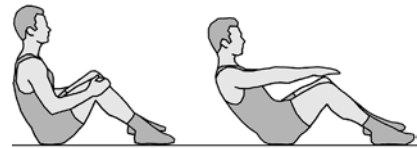
Übungen zur Kontrolle der Kraftfähigkeit



Wie kräftig ist der Oberkörper (Schulter-Arm-Bereich)?

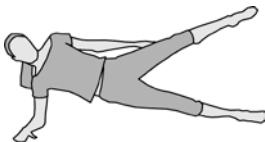


Wie kräftig ist die Körpermitte (Bauch)?



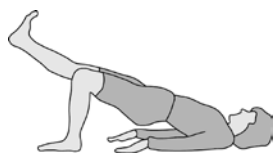
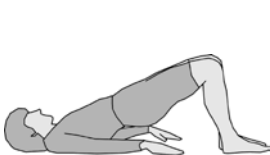
Wie kräftig ist der Unterkörper (Gesäß)?

Wie kräftig ist der Unterkörper (Oberschenkelvorderseite)?



Wie stabil ist der Körper in der Seitenlage?

Wie stabil ist die Rumpfvorderseite?



Wie stabil ist die Rumpfrückseite?



Arbeitsblatt Dehnungskontrolle

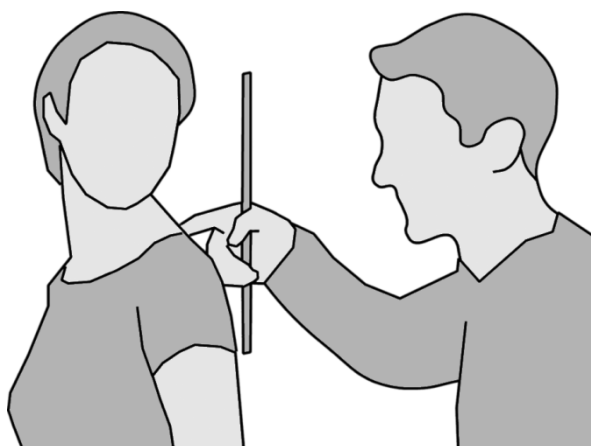
Beweglichkeit der Hals-Nackенmuskulatur

Ausgangslage:

Ein/e Partner/in hält im Verlauf der Wirbelsäule einen Stab im Abstand des Zeigefingers, so dass der Stab auf Höhe des Hinterkopfes endet.

Übungsablauf:

Die Testperson dreht den Kopf so weit wie möglich zu einer Seite – ohne das sich die Schultern mit drehen – und versucht, nach dem Stab zu blicken. Das gleiche auch zur anderen Seite durchführen.



Wertung:

Normale Beweglichkeit: Der Stab wird ohne Probleme beim Drehen des Kopfes gesehen

Blick nach rechts

Blick nach links

Leichte Verkürzung: Der Stab kann beim Drehen des Kopfes gerade noch im Augenwinkel erblickt werden

Blick nach rechts

Blick nach links

Verkürzung: Der Stab wird beim Drehen des Kopfes nicht mehr erblickt

Blick nach rechts

Blick nach links



Arbeitsblatt Dehnungskontrolle

Beweglichkeit des Schultergürtels

Ausgangslage:

Aufrechter Stand mit geradem Rücken und leicht gebeugten Beinen im Kniegelenk. Der Bauch und das Gesäß sind leicht angespannt.

Übungsablauf:

Der rechte Arm wird nach oben gestreckt, angewinkelt im Ellenbogen und über die Schulter nach hinten gebracht, so dass die Handinnenfläche auf der Wirbelsäule liegt. Der linke Arm wird ebenfalls angewinkelt und hinter dem Rücken zur rechten Hand hochgeführt – die Fingerspitzen sollen sich dabei möglichst nahe kommen. Das gleiche auch mit umgekehrter Armführung.



Wertung:

Normale Beweglichkeit: Die Finger berühren sich oder können sich verschränken

Rechter Arm oben

Linker Arm oben

Leichte Verkürzung: Die Finger berühren sich fast

Rechter Arm oben

Linker Arm oben

Verkürzung: Die Finger sind mehr als 5 cm von einander entfernt

Rechter Arm oben

Linker Arm oben



Arbeitsblatt Dehnungskontrolle

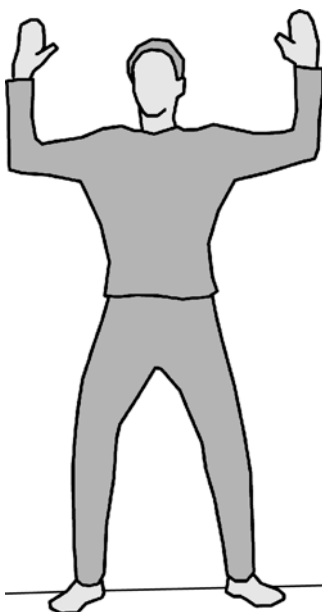
Dehnfähigkeit der Brustmuskulatur

Ausgangslage:

Mit leicht in den Kniegelenken gebeugten Beinen vor eine Wand stellen und den ganzen Rücken anlehnen.

Übungsablauf:

Die Arme werden in U-Halte nach oben gestreckt, so dass die Oberarme mit der Schulter eine Linie bilden und samt Handrücken gegen die Wand gedrückt. Das Becken darf nicht ausweichen – d. h. der untere Rücken muss aktiv gegen die Wand gedrückt werden und bei der Durchführung der Übung an der Wand bleiben – kein Hohlkreuz!



Wertung:

Normale Dehnfähigkeit: Arme und Handrücken erreichen mühelos den Kontakt zur Wand, die Schultern und der Rücken liegen an der Wand an.

Leichte Verkürzung: Arme und Handrücken erreichen den Kontakt zur Wand, aber die Schultern nicht mehr ganz.

Verkürzung: Weder Arme noch Handrücken haben Kontakt zur Wand, die Schultern haben einen deutlichen Abstand.



Arbeitsblatt Dehnungskontrolle

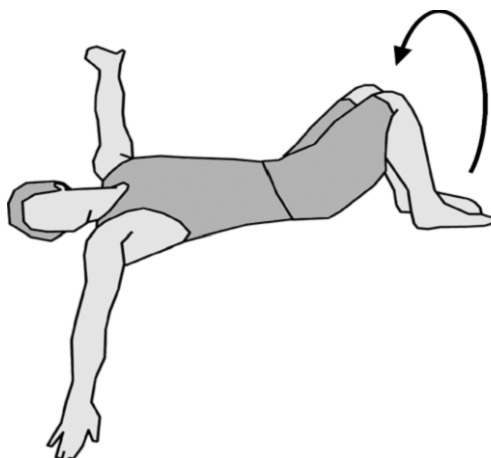
Beweglichkeit der Rückenstreckmuskulatur

Ausgangslage:

In Rückenlage die Beine angewinkelt aufstellen, Knie zusammenhalten und die Arme in U-Halte neben dem Kopf ablegen (Schulter und Oberarm bilden eine Linie).

Übungsablauf:

Die Beine werden mit zusammengehaltenen Knien zu einer Seite so weit wie möglich Richtung Boden geführt, wobei beide Schultern den Kontakt zum Boden halten. Dann die Knie zur anderen Seite führen.



Wertung:

Normale Beweglichkeit: Die Beine können locker mit zusammengehaltenen Knie zum Boden geführt und abgelegt werden. Beide Schultern sind am Boden.

Knie zur rechten Seite

Knie zur linken Seite

Leichte Verkürzung: Die Beine erreichen mit zusammengehaltenen Knien nur kurzfristig und unter Anstrengung den Boden.

Knie zur rechten Seite

Knie zur linken Seite

Verkürzung: Die Beine erreichen mit zusammengehaltenen Knien nicht den Boden ohne die Schultern vom Boden abzuheben.

Knie zur rechten Seite

Knie zur linken Seite



Arbeitsblatt Dehnungskontrolle

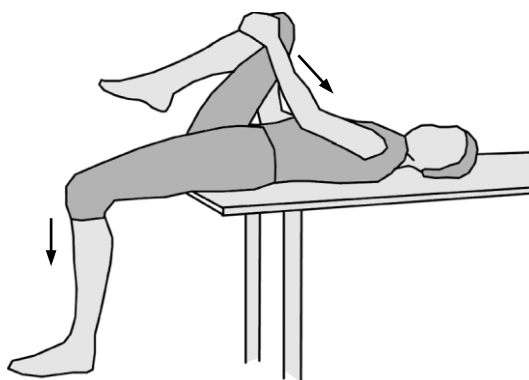
Dehnfähigkeit des Hüftbeugers (Lendendarmbeinmuskulatur)

Ausgangslage:

In Rückenlage bis zum Hüftgelenk auf eine erhöhte Unterlage (z. B. Kasten) legen, die Beine angewinkelt zur Brust ziehen und mit den Händen die Knie umfassen.

Übungsablauf:

Ein Bein wird mit angewinkelt Knie langsam so weit wie möglich zum Boden gesenkt – ohne das dabei ins Hohlkreuz ausgewichen wird. Der gesamte Rücken bleibt auf der Unterfläche liegen! Das gleiche auch mit dem anderen Bein durchführen.



Wertung:

Normale Dehnfähigkeit: Der Oberschenkel ist bis zu 10° unter der Horizontalen.

Rechtes Bein absenken

Linkes Bein absenken

Leichte Verkürzung: Der Oberschenkel erreicht gerade die Horizontale.

Rechtes Bein absenken

Linkes Bein absenken

Verkürzung: Der Oberschenkel bleibt oberhalb der Horizontalen.

Rechtes Bein absenken

Linkes Bein absenken



Arbeitsblatt Dehnungskontrolle

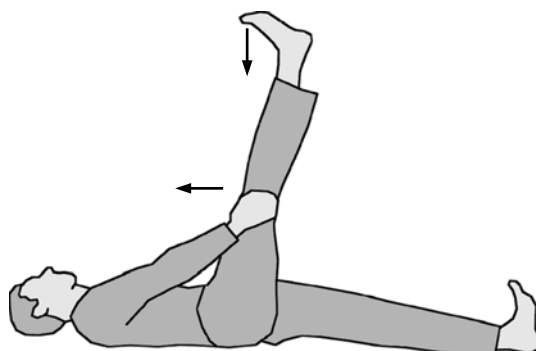
Dehnfähigkeit der hinteren Beinmuskulatur

Ausgangslage:

In Rückenlage auf der Matte liegen und die Zehen zum Schienbein anziehen.

Übungsablauf:

Ein Bein so weit wie möglich gestreckt und mit angezogenen Zehen zum Schienbein nach oben strecken und halten. Das Bein kann mit den Armen im Kniegelenk umfasst werden. Das andere Bein bleibt lang und mit angezogenen Zehen zum Schienbein am Boden liegen. Dann das gleiche mit dem anderen Bein durchführen.



Wertung:

Normale Dehnfähigkeit: Angehobenes Bein erreicht gestreckt mit angezogenen Zehen die Senkrechte. Das andere Bein liegt gestreckt am Boden.

Rechtes Bein oben

Linkes Bein oben

Leichte Verkürzung: Angehobenes Bein erreicht gestreckt und mit angezogenen Zehen nicht ganz die Senkrechte.

Rechtes Bein oben

Linkes Bein oben

Verkürzung: Angehobenes Bein bleibt deutlich unterhalb der Senkrechten.

Rechtes Bein oben

Linkes Bein oben



Arbeitsblatt Dehnungskontrolle

Dehnfähigkeit der vorderen Beinmuskulatur

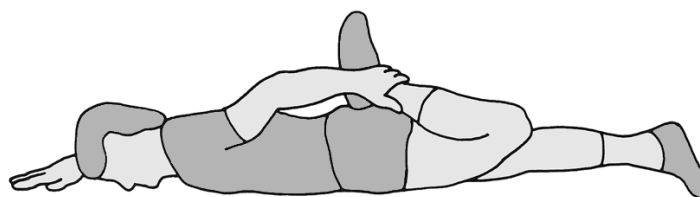
Ausgangslage:

In Bauchlage auf eine Matte legen.

Übungsablauf:

Ein Bein anwinkeln und am Fußgelenk mit der gleichseitigen Hand umfassen. Die Ferse langsam so weit wie möglich zum Gesäß ziehen, wobei die Hüfte gegen den Boden gedrückt wird. Das gleiche auch mit dem anderen Bein durchführen.

Vorsicht bei Knieverletzungen!



Wertung:

Normale Dehnfähigkeit: Die Ferse berührt locker das Gesäß.

Rechte Ferse

Linke Ferse

Leichte Verkürzung: Die Ferse erreicht nur mit Mühe das Gesäß bzw. knapp nicht das Gesäß.

Rechte Ferse

Linke Ferse

Verkürzung: Die Ferse erreicht nicht das Gesäß.

Rechte Ferse

Linke Ferse



Arbeitsblatt Dehnungskontrolle

Dehnfähigkeit der Schenkelanzieher

Ausgangslage:

Auf dem Boden mit angewinkelten Beinen sitzen.

Übungsablauf:

Die Knie werden nach außen gegen die Unterlage geführt, wobei die Fußsohlen gegeneinander gehalten werden.



Wertung:

Normale Dehnfähigkeit: Der Knie-Bodenabstand beträgt weniger als 20 cm.

Verkürzung: Der Knie-Bodenabstand beträgt mehr als 20 cm.



Arbeitsblatt Kraftkontrolle

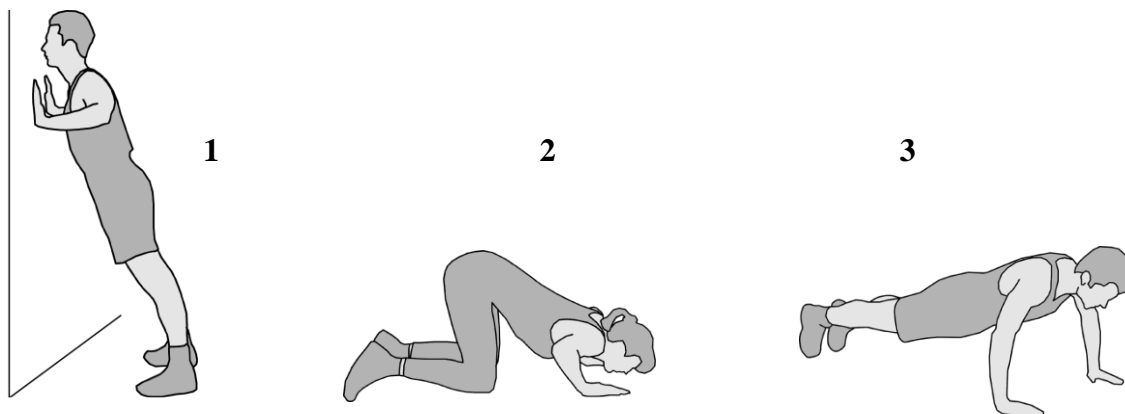
Kraftniveau des Oberkörpers

Ausgangslage:

1. In Schräglage mit angewinkelten Armen an eine Wand lehnen. Beine geschlossen halten, Bauch und Gesäß leicht anspannen.
2. In Liegestützposition mit aufgestellten Knien auf einer Matte liegen, Bauch und Gesäß anspannen.
3. In Liegestützposition auf einer Matte liegen, Bauch und Gesäß anspannen.

Übungsablauf:

In jeder Position so viele korrekt ausgeführte Liegestütze wie möglich machen.
Korrekt heißt: Den Rücken nicht durchhängen lassen!



Wertung:

Normales Kraftniveau: 10 und mehr Ausführungen.

Stehend

Kniestütz

Liegestütz

Leichte Abschwächung: 6-9 Ausführungen.

Stehend

Kniestütz

Liegestütz

Abschwächung: unter 6 Ausführungen.

Stehend

Kniestütz

Liegestütz



Arbeitsblatt Kraftkontrolle

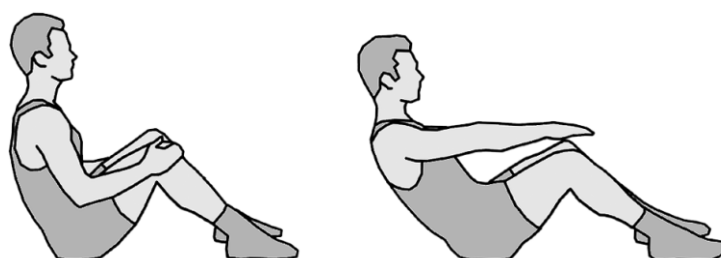
Kraftniveau der Körpermitte

Ausgangslage:

Mit geradem Rücken auf dem Boden sitzen, Knie angewinkelt aufstellen, Füße ca. hüftbreit auseinander, Arme liegen auf den Knien.

Übungsablauf:

Bauch anspannen (kein Hohlkreuz), Arme nach vorne ausstrecken und den Oberkörper langsam so weit nach hinten neigen bis sich die Hände über den Knien befinden. Position so lange wie möglich halten ohne ins Hohlkreuz auszuweichen.



Wertung:

Normales Kraftniveau: Die Position kann 25 sec. und mehr gehalten werden.

Leichte Abschwächung: Die Position kann nur mit Mühe bis zu 20 sec. gehalten werden.

Abschwächung: Die Position kann keine 10 sec. gehalten werden.



Arbeitsblatt Kraftkontrolle

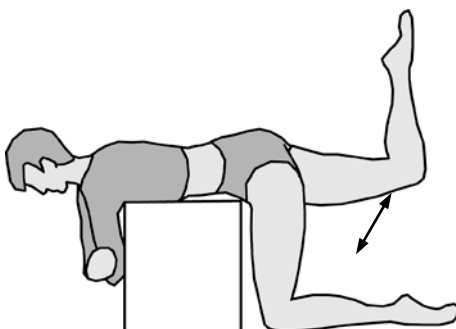
Kraftniveau des Unterkörpers

Ausgangslage:

In Bauchlage auf einer erhöhten Unterlage (z. B. kleiner Kasten) liegen, so dass die Hüfte frei beweglich bleibt. Die Arme umfassen das Gerät, die Beine sind angewinkelt am Boden.

Übungsablauf:

Ein Bein wird so oft wie möglich mit angewinkeltem Knie langsam bis zur Waagerechten angehoben, ohne den Kniewinkel zu verändern. Das gleiche mit dem anderen Bein durchführen.



Wertung:

Normales Kraftniveau: 10 und mehr Ausführungen.

Rechtes Bein

Linkes Bein

Leichte Abschwächung: unter 10 Ausführungen.

Rechtes Bein

Linkes Bein

Abschwächung: unter 5 Ausführungen.

Rechtes Bein

Linkes Bein



Arbeitsblatt Kraftkontrolle

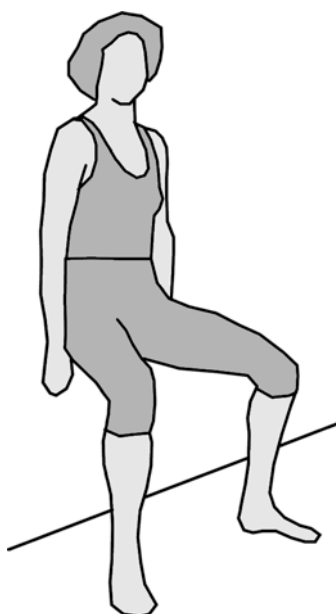
Kraftniveau des Unterkörpers

Ausgangslage:

Mit ca. ½ Meter Abstand der Füße den Rücken gegen eine Wand lehnen.

Übungsablauf:

Langsam die Knie beugen und in eine „Sitzposition“ mit angelehntem Rücken gelangen. Die Beine werden dabei max. 90° gebeugt und der untere Teil des Rückens wird aktiv an die Wand gedrückt. Position so lange wie möglich halten.



Wertung:

Normales Kraftniveau: Position kann mühelos 45 und mehr sec. gehalten werden.

Leichte Abschwächung: Position kann gerade so 30 sec. gehalten werden.

Abschwächung: Position kann keine 30 sec. gehalten werden.



Arbeitsblatt Kraftkontrolle

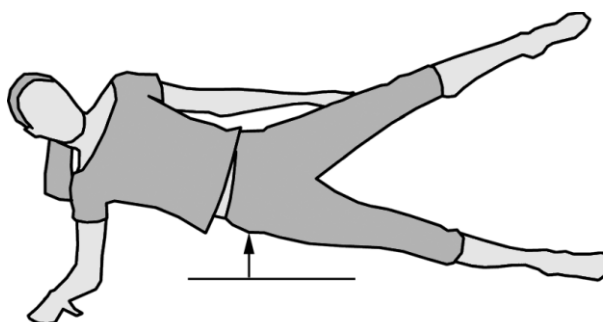
Seitliche Rumpfstabilität

Ausgangslage:

In Seitenlage auf den Unterarm stützen und das Becken anheben, so dass das obere Bein, die Hüfte, der Oberkörper und der Kopf eine schräge Linie bilden.

Übungsablauf:

Das obere Bein leicht abspreizen, ohne dass das Becken absinkt oder nach vorne bzw. nach hinten ausweicht. Position halten! Wie kräftig sind die Gesäß- und Beinabspreizmuskeln? Seitenlage wechseln und die gleiche Übung mit dem anderen Bein durchführen.



Wertung:

Normales Kraftniveau: Position kann mühelos 5 und mehr sec. gehalten werden.

Rechtes Bein oben

Linkes Bein oben

Leichte Abschwächung: Position kann nur mit anliegendem Bein gehalten werden.

Rechtes Bein oben

Linkes Bein oben

Abschwächung: Position kann weder mit abgespreiztem noch mit anliegendem Bein gehalten werden.

Rechtes Bein oben

Linkes Bein oben



Arbeitsblatt Kraftkontrolle

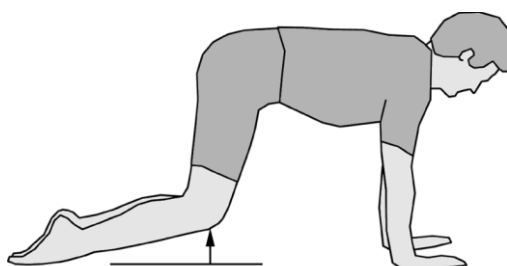
Vordere Rumpfstabilität

Ausgangslage:

Unterarmstütz mit gebeugten Knien auf einer Matte.

Übungsablauf:

Bauch anspannen und die Knie vom Boden anheben (Steigerung durch zusätzliches Anheben eines Beines) und die Position so lange wie möglich halten – ohne dass der Schulter-Beckengürtel absinkt oder die Lendenwirbelsäule ins Hohlkreuz abkippt.



Wertung:

Normales Kraftniveau: Die Position kann locker mehr als 10 sec. gehalten werden.

Leichte Abschwächung: Die Position kann gerade 10 sec. gehalten werden.

Abschwächung: Die Position kann weniger als 10 sec. gehalten werden.



Arbeitsblatt Kraftkontrolle

Hintere Rumpfstabilität

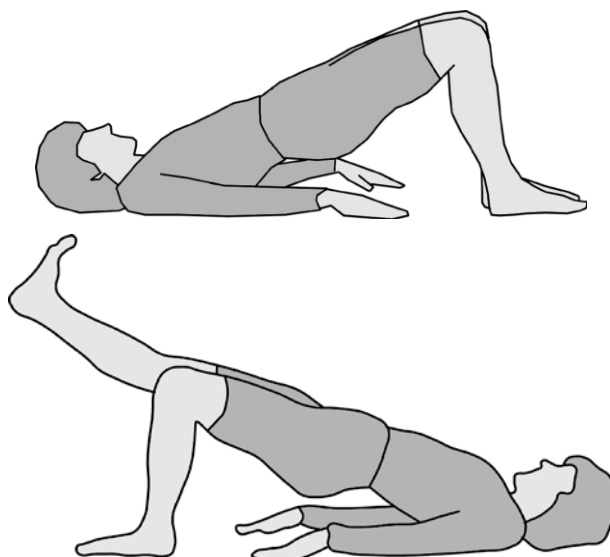
Ausgangslage:

In Rückenlage mit angewinkelt aufgestellten Beinen auf einer Matte liegen. Die Arme liegen in Verlängerung der Schulter ausgestreckt am Boden.

Übungsablauf:

Bauch und Gesäß anspannen und das Becken vom Boden anheben, so dass Bauch, Hüfte und Oberschenkel eine schräge Linie bilden. Ein Bein nach vorne ausstrecken und so lange wie möglich in Höhe des anderen Oberschenkels halten – ohne dass der Rumpf-Beckengürtel absinkt oder das Becken zur einen Seite abkippt.

Wichtig: Das Becken steht immer parallel zur Decke!



Wertung:

Normales Kraftniveau: Die Position kann locker mehr als 10 sec. gehalten werden.

Rechtes Bein angehoben

Linkes Bein angehoben

Leichte Abschwächung: Die Position kann gerade 10 sec. gehalten werden.

Rechtes Bein angehoben

Linkes Bein angehoben

Abschwächung: Die Position kann weniger als 10 sec. gehalten werden.

Rechtes Bein angehoben

Linkes Bein angehoben