

Messprotokoll Kletterbeweglichkeit (Messungen 1a - 5c)

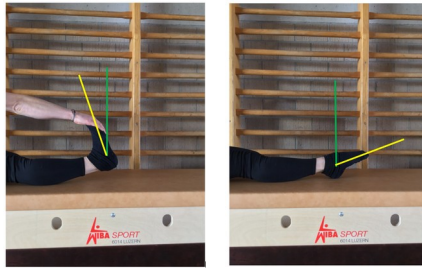
Name:

Geburtsdatum:

Datum des Tests:

1 Fussgelenk

1a, 1b, Extension, Flexion



Rechts			Links		
Extension		Flexion	Extension		Flexion
<input type="text"/>	0	<input type="text"/>	<input type="text"/>	0	<input type="text"/>
20	0	40	20	0	40

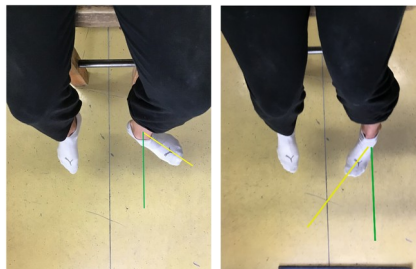
2 Kniegelenk

2a, 2b, Extension, Flexion



Rechts			Links		
Extension		Flexion	Extension		Flexion
<input type="text"/>	0	<input type="text"/>	<input type="text"/>	0	<input type="text"/>
10	0	150	10	0	150

2e, 2f, Aussenrotation, Innenrotation



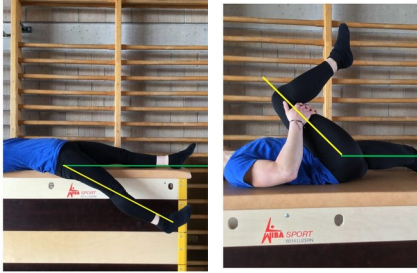
Rechts			Links		
Aussenrotation		Innenrotation	Aussenrotation		Innenrotation
<input type="text"/>	0	<input type="text"/>	<input type="text"/>	0	<input type="text"/>
30	0	10	30	0	10

Dieses Messprotokoll ist ein Vorschlag für Laien (z.B. Trainerinnen und Trainer in Sportvereinen)

für weitere Infos siehe www.kletterbeweglichkeit.ch

3 Hüftgelenk

3a, 3b, Extension, Flexion



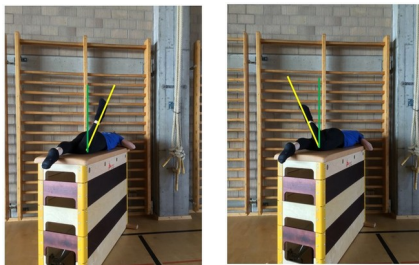
Rechts			Links		
Extension		Flexion	Extension		Flexion
<input type="text"/>	0	<input type="text"/>	<input type="text"/>	0	<input type="text"/>
10	0	140	10	0	140

3c, 3d, Abduktion, Adduktion



Rechts			Links		
Abduktion		Adduktion	Abduktion		Adduktion
<input type="text"/>	0	<input type="text"/>	<input type="text"/>	0	<input type="text"/>
45	0	30	45	0	30

3e, 3f, Aussenrotation, Innenrotation



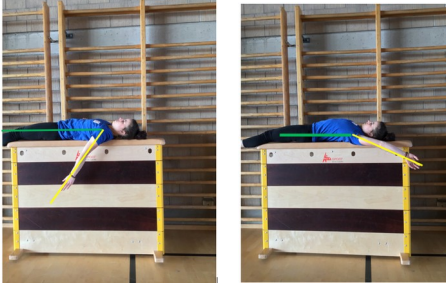
Rechts			Links		
Aussenrotation		Innenrotation	Aussenrotation		Innenrotation
<input type="text"/>	0	<input type="text"/>	<input type="text"/>	0	<input type="text"/>
60	0	40	60	0	40

Dieses Messprotokoll ist ein Vorschlag für Laien (z.B. Trainerinnen und Trainer in Sportvereinen)

für weitere Infos siehe www.kletterbeweglichkeit.ch

4 Schultergelenk

4a, 4b, Extension, Flexion



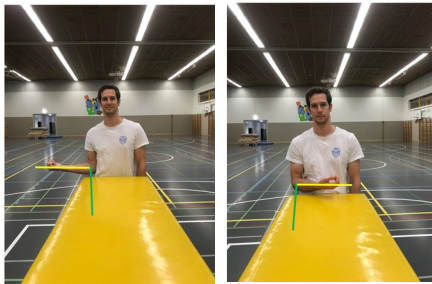
Rechts			Links		
Extension		Flexion	Extension		Flexion
<input type="text"/>	0	<input type="text"/>	<input type="text"/>	0	<input type="text"/>
50	0	170	50	0	170

4c, 4d, Abduktion, Adduktion



Rechts			Links		
Abduktion		Adduktion	Abduktion		Adduktion
<input type="text"/>	0	<input type="text"/>	<input type="text"/>	0	<input type="text"/>
180	0	30	180	0	30

4e, 4f, Aussenrotation, Innenrotation



Rechts			Links		
Aussenrotation		Innenrotation	Aussenrotation		Innenrotation
<input type="text"/>	0	<input type="text"/>	<input type="text"/>	0	<input type="text"/>
45	0	anliegend an Körper	45	0	anliegend an Körper

Dieses Messprotokoll ist ein Vorschlag für Laien (z.B. Trainerinnen und Trainer in Sportvereinen)

für weitere Infos siehe www.kletterbeweglichkeit.ch

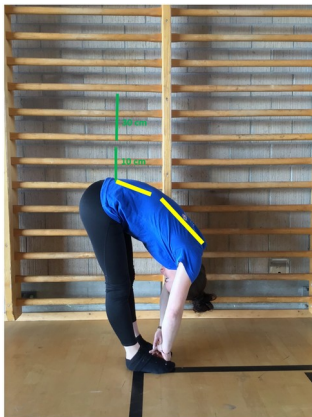
5 Wirbelsäule

5a, Extension



Brustwirbelsäule (Ott)		Lendenwirbelsäule (Schober)	
Neutral	Extension	Neutral	Extension
30 cm	<input type="text"/>	30 cm	<input type="text"/>
Ott Linie 30 cm	Ott Linie 26 - 27 cm	Schober Linie 10 cm	Schober Linie 7 – 8 cm

5b, Flexion



Brustwirbelsäule (Ott)		Lendenwirbelsäule (Schober)	
Neutral	Flexion	Neutral	Flexion
30cm	<input type="text"/>	10 cm	<input type="text"/>
Ott Linie 30 cm	Ott Linie mind. 32 cm	Schober Linie 10 cm	Schober Linie ca. 15 cm.

5c, Lateralflexion



Neutral - 0	Rechts	Links
0	<input type="text"/>	<input type="text"/>
0	40°	40°

Dieses Messprotokoll ist ein Vorschlag für Laien (z.B. Trainerinnen und Trainer in Sportvereinen)

für weitere Infos siehe www.kletterbeweglichkeit.ch