


Name:		Größe:	
Alter:		Gewicht:	
Geschlecht:		BMI:	

Functional Movement Screen:

Test	Teilergebnis				Endergebnis
DeepSquat	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	
Shoulder Mobility	L <input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	
	R <input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	
ASLR	L <input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	
	R <input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	
TSPU	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	

- 0 Punkte gibt's bei nicht schaffen durch Schmerzen
- 1 Punkt gibt's bei keiner korrekten Ausführung trotz Hilfestellung und starke Abweichung
- 2 Punkte gibt's bei korrekter Ausführung mit Hilfestellung oder leichte Abweichung
- 3 Punkte gibt's bei korrekter Ausführung ohne Abweichung und ohne Hilfestellung

Haltungsscreen:

Core und Schulteröffnung		<input type="checkbox"/> 0 Schmerzen	<input type="checkbox"/> 1 LWS kann nicht aktiv zur Wand	<input type="checkbox"/> 2 LWS	<input type="checkbox"/> 3 HWS	<input type="checkbox"/> 4 Schulter	
BWS Aktiv Streckung		<input type="checkbox"/> 0	Schafft nicht hochzukommen, weil:				
		<input type="checkbox"/> 1	Leicht abheben über LWS				
		<input type="checkbox"/> 2	Leicht abheben und Halten über BWS				
		<input type="checkbox"/> 3	Leicht abheben und halten ganze Wirbelsäule arbeitet mit				
		<input type="checkbox"/> 4	Kinn 10 cm über Boden und ganze Wirbelsäule arbeitet mit				

ische Tests:

Einbeinsitz an der Wand	Zeit re: Zeit li: Ü35 – alle 5 Jahre + 3 sec zur eig Leistung	<input type="checkbox"/> 0 wenige - keine sec	<input type="checkbox"/> 1 < 40 sec	<input type="checkbox"/> 2 40-49sec	<input type="checkbox"/> 3 50-60sec	<input type="checkbox"/> 4 >60sec
Rumpfstabilisation	Zeit: Ü35 – 0,2 sec pro Lebensjahr abziehen	<input type="checkbox"/> 0 wenige - keine sec	<input type="checkbox"/> 1 < 40 sec	<input type="checkbox"/> 2 41-60sec	<input type="checkbox"/> 3 61-79sec	<input type="checkbox"/> 4 >80sec
Bauchmuskel statisch	Zeit: Ü35 – 0,5 sec pro Lebensjahr abziehen	<input type="checkbox"/> 0 wenige - keine sec	<input type="checkbox"/> 1 < 15 sec	<input type="checkbox"/> 2 15-20sec	<input type="checkbox"/> 3 21-30sec	<input type="checkbox"/> 4 >30sec
Seitliche Unterarmstütz	Zeit re: Zeit li: Ü35 – 0,2 sec pro Lebensjahr abziehen	<input type="checkbox"/> 0 wenige - keine sec	<input type="checkbox"/> 1 < 10 sec	<input type="checkbox"/> 2 10-15sec	<input type="checkbox"/> 3 15-20sec	<input type="checkbox"/> 4 >20sec
Beugehang	Zeit: Ü35 – 0,5 sec pro Lebensjahr abziehen	<input type="checkbox"/> 0 wenige - keine sec	<input type="checkbox"/> 1 < 26 sec	<input type="checkbox"/> 2 26-33sec	<input type="checkbox"/> 3 34-42sec	<input type="checkbox"/> 4 >42sec
Standweit	1. Versuch: 2. Versuch:	<input type="checkbox"/> 1 < 162	<input type="checkbox"/> 2 162,5-183	<input type="checkbox"/> 3 183,5-203	<input type="checkbox"/> 4 203,5-223	<input type="checkbox"/> 5 >223,5
Rumpfbeuge vw.	cm =	<input type="checkbox"/> 1 unter 3cm	<input type="checkbox"/> 2 4-7cm	<input type="checkbox"/> 3 8-13 cm	<input type="checkbox"/> 4 14-17 cm	<input type="checkbox"/> 5 ab 18 cm
Gleichgewicht	Versuch 1 re: Versuch 2 re: Versuch 1 li: Versuch 2 li:	<input type="checkbox"/> 1 < 20 sec	<input type="checkbox"/> 2 20-35sec	<input type="checkbox"/> 3 36-49sec	<input type="checkbox"/> 4 50-49sec	<input type="checkbox"/> 5 >20sec

Test	Gesamtpunkte	Erreichte Punkte
FMS	12	
Haltungsscreens	8	
Leistungsscreens	35	
Gesamtpunkte	55	