

Übung 4: Rumpfbeugen

Bitte befestigen Sie senkrecht zum Boden eine Zentimeterskala, die auch Werte unterhalb des Nullpunktes anzeigt (Oberkante der Langbank= Nullpunkt).

Aufgabe:

Das Kind soll (ohne Schuhe) innerhalb von zwei Versuchen auf einer Langbank (alternativ kann auch ein Stuhl oder ein Hocker oder Getränkekasten verwendet werden) mit den Zehen an der Kante stehen und den Oberkörper langsam nach vorne beugen. Die Hände werden dabei **LANGSAM** parallel, entlang einer Zentimeterskala, möglichst weit nach unten geführt. Die Beine sind parallel gestreckt. Zwischen dem ersten und zweiten Versuch soll sich das Kind kurz aufrichten.

Werte aufnehmen:

Die Aufgabe ist erfüllt, wenn die maximal erreichbare Dehnposition zwei Sekunden lang gehalten werden kann. Abgelesen wird am tiefsten Punkt, den die Fingerspitzen berühren.

Für eine differenzierte Auswertung notieren Sie den erreichten Skalenwert (pro Versuch) des Kindes. Zu beachten ist, dass die Skala unter dem Sohlenniveau (unterhalb der Fußsohle des Kindes) positiv und darüber negativ ist! Der bessere von zwei Versuchen wird gewertet.

Testaufbau:

Langbank mit Zentimeterskala

Testmaterialien:

Langbank
(alternativ einen Stuhl,
Hocker oder Getränkekasten)

Zentimeterskala

Klebeband

