



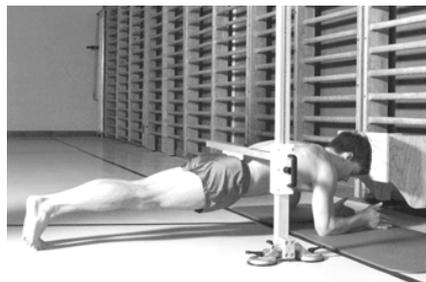
## 6. Grundkrafttest Rumpf (27,28)

### 6.1. Protokoll

#### Ventrale Rumpfkette

Ausgangsstellung:

Unterarmstütze, Oberarme vertikal, Unterarme parallel, Daumen nach oben, Beine gestreckt. Mitte Schultergelenk, Trochanter major und äusserer Knöchel bilden eine Gerade. Kontakt Scheitelpunkt / Polster, Kontakt spinae iliaca posterior superior / Querstange.

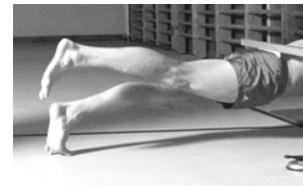


Einstellung:

1.Kopf, 2.Oberarme vertikal, Unterarme parallel, 3. Latte über Spinae iliaca posterior superior (SIPS), 4. Schulter+Becken+Beine ok?, 5. Höhe der Latte einstellen→ Latte auf SIPS (! Nur 1 dünne Schicht Bekleidung)

Ausführung:

Wechselseitiges Abheben der Füße um 2-5 cm, im Einsekundenrhythmus pro Fuss.  
Knie gestreckt



Instruktion:

"Kontakt Kopf, Kontakt Becken beibehalten."  
Keine verbale Motivation und keine Angaben über die verstrichene Zeit!

Messgrösse:

Zeit in Sekunden (Start: nach Einnehmen der Ausgangsstellung)



Abbruchkriterium:

Kontakt mit dem Standardisierungsgerät wird aufgegeben.

2 Verwarnungen werden ausgesprochen, bei der dritten wird abgebrochen.

Aufzeichnung

1. Zeit in Sekunden bis Abbruch
2. Lokalisation der Hauptbelastung: Bauch/ Leiste / Rücken / Schultergürtel / anderes
3. Besonderheiten (z.B. Abbruch wegen Schmerz, Lokalisation und Intensität der Schmerzen, Bemerkung über Bewegungsqualität wie einseitige Beckenrotation um die fronto-sagittale Achse )
4. Geräteeinstellung: Höhenmarkierung bei Ausgangsstellung

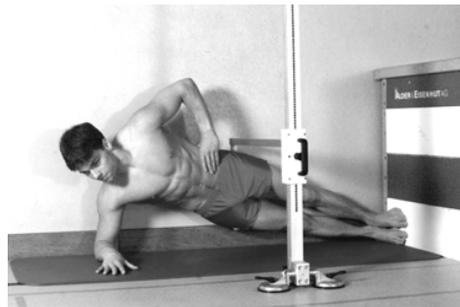
Material:

Airexmatte (1 cm dick), quer unter den Unterarmen  
Zwei Standardisierungsgeräte für Scheitelpunkt, Spinae iliacae posterior superior (Prototyp: BASPO, Magglingen)  
Stab 2 Meter  
Stoppuhr

## Laterale Rumpfkette

Ausgangsstellung:

Ellbogenstütz in der bevorzugten Seitlage, Füße aufeinander und gegen den Kasten gestützt, Sprunggelenke in 0° Stellung, Knie gestreckt, Fersen + Gesäss + Schulterblätter an der Wand, Oberarm vertikal, Ellbogen ist etwas von der Wand entfernt, die freie Hand wird auf den Beckenkamm abgestützt.



Einstellung

1. Fusssohlen/Kasten, Fersen/Wand, Knie gestreckt
2. Oberarm vertikal + Ellbogen etwas v. Wand entfernt
3. Schulterblätter berühren Wand
4. freie Hand an Beckenkamm
5. Standardisierungsgerät einstellen:  
Körpermittellinie ist gerade (zwischen Malleolen, Symphyse, Bauchnabel, incisura jugularis).  
Einstellungspunkt auf Trochanter major



Ausführung:

Becken seitwärts abheben bis der Rumpf in der Nullstellung ist. Zurück in die Ausgangsstellung ohne das Gewicht abzusetzen. Dynamisch, 2" pro Bewegungszyklus.



Instruktion:

"Fersen und Schulterblätter immer an der Wand. Der Wand entlang hinauf und hinunter rutschen. Boden kann berührt werden, aber Körper nicht absetzen."

Messgrösse:

Zeit in Sekunden (Start: nach den 1. Erreichen der oberen Lage)

Abbruchkriterium:

Standardisierungsgerät wird nicht mehr berührt.  
Kontakt mit der Wand wird aufgegeben.  
Absetzen des Gewichts oder Pause.  
2 Verwarnungen werden bei mangelnder Bewegungsqualität ausgesprochen, bei der dritten wird abgebrochen.

Aufzeichnung

1. Zeit in Sekunden bis Abbruch
2. Lokalisation der Hauptbelastung: Seite-Becken / Schultergürtel / gesamt/ anderes
3. Besonderheiten (siehe Posten1, Pkt. 3)
4. Geräteeinstellung (siehe Posten1, Pkt. 3)

Material:

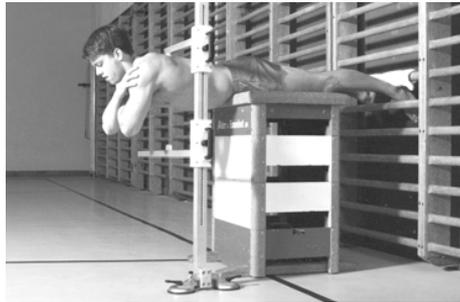
Airexmatte 1,0 cm  
Glatte Wand  
Schwedenkasten oder Wandecke  
1 Standardisierungsgerät: Trochanter major  
Stoppuhr



## Dorsale Rumpfkette

Ausgangsstellung:

Füsse unter Querstange (Unterkante der Querstange/Sprosse 8-10 cm über Oberkante des Schwedenkastens), gepolsterte Sprosse auf Achillessehnen, Beine horizontal, Spinae iliacae anterior superior 4cm hinter der Kante des Schwedenkastens, Arme verschränkt, Finger liegen auf dem lateralen Drittel der Clavicula.



Einstellung:

1. Füsse + Achillessehnen: Querstange gerade cranial vom Calcaneum
2. Spinae iliacae anterior superior: 4cm hinter Oberkante des Schwedenkastens
3. 1. Einstellungspunkt: am *Angulus sterni*, in 30° Flexion bei möglichst gerader Wirbelsäule, mittels Plurimeter an Latte auf Sacrum und BWS
4. 2. Einstellungspunkt: am *Dornfortsatz* BWS, in 0° Flexion bei gestrecktem Rumpf, mittels Plurimeter an Latte auf Sacrum und BWS Rumpf gestreckt

Ausführung:

Rumpf wird 30° nach unten und wieder zur Horizontale geführt. Dynamisch, 2" pro Bewegungszyklus.



Instruktion:

"Fingerspitzen bleiben auf dem lateralen Drittel der Clavicula, jedes Mal oben berühren, jedes mal unten berühren!"

Messgrösse:

Zeit in Sekunden (Start: nach den 1. Erreichen der oberen Lage)

Abbruchkriterium:

Standardisierungsgerät wird nicht mehr berührt.  
2 Verwarnungen werden bei mangelnder Bewegungsqualität ausgesprochen, bei der dritten wird abgebrochen.

Aufzeichnung

1. Zeit in Sekunden bis Abbruch.
2. Lokalisation der Hauptbelastung: Ischios/ Gesäss/ Rücken/ anderes.
3. Besonderheit (z.B. Links/rechts Differenz bei der subjektiven Hauptbelastung in den Ischios).
4. Geräteeinstellungen (siehe Posten 1, Pkt. 4)

Material:

Schwedenkasten oder Untersuchungsliege  
Querstange/ Sprossenwand  
Polsterung an Querstange für die Achillessehnen  
Ein Standardisierungsgerät  
Schwerkraftgoniometer mit Verlängerungsstab  
Stoppuhr

## 6.2 Durchführung

- Enge, dem Körper anliegende Bekleidung, Turnschuhe
- Testablauf erklären
- Mind. 10 Minuten allgemeines Aufwärmen
- Test 1: ventrale Rumpfkette
- Einstellung des Testgerätes
- Kurzer Probeversuch: 5 Wiederholungen maximal im Takt
- Teststart
- Testende gemäss Abbruchkriterien
- Notierung der Testdauer, der Hauptbelastung (Körperteil), Besonderheiten und Geräteeinstellung
- Pause 10 Minuten
- Test 2: Laterale Rumpfkette
- Gleicher Ablauf wie bei Test 1
- Pause 10 Minuten
- Test 3: Dorsale Rumpfkette
- Gleicher Ablauf wie bei Test 1