

Balance Front-Hop Test - Bewertungsbogen

Name: _____ Datum: _____

Geburtsdatum: _____

Sportart: _____

Sprungbein: _____ Spielbein: _____ Händigkeit: _____

Aktuelle Beschwerden: _____

Bewertungskriterien

Gut (0 Punkte)	Fehler (1 Punkt)
1. Rumpf-/Hüftflexion	
<ul style="list-style-type: none"> Im Moment der Landung ist der Rumpf in der Hüfte gebeugt 	<ul style="list-style-type: none"> Im Moment der Landung ist der Rumpf in der Hüfte gebeugt
<input type="checkbox"/> Rechts <input type="checkbox"/> Links	<input type="checkbox"/> Rechts <input type="checkbox"/> Links
2. Knieflexion	
<ul style="list-style-type: none"> Im Moment der Landung beträgt der Kniewinkel nicht mehr als 30° 	<ul style="list-style-type: none"> Im Moment der Landung beträgt der Kniewinkel nicht mehr als 30°
<input type="checkbox"/> Rechts <input type="checkbox"/> Links	<input type="checkbox"/> Rechts <input type="checkbox"/> Links
3. Plantarflexion	
<ul style="list-style-type: none"> Die Landung erfolgt zuerst auf den Zehenspitzen 	<ul style="list-style-type: none"> Die Landung erfolgt zuerst auf den Zehenspitzen
<input type="checkbox"/> Rechts <input type="checkbox"/> Links	<input type="checkbox"/> Rechts <input type="checkbox"/> Links
4. Knievalgus	
<ul style="list-style-type: none"> Im Moment der Landung liegt eine stabile Beinachse vor (Linie von Patella zum Boden verläuft durch den Fuß) 	<ul style="list-style-type: none"> Im Moment der Landung liegt eine stabile Beinachse vor (Linie von Patella zum Boden verläuft durch den Fuß)
<input type="checkbox"/> Rechts <input type="checkbox"/> Links	<input type="checkbox"/> Rechts <input type="checkbox"/> Links
5. Seitliche Rumpfflexion	
<ul style="list-style-type: none"> Im Moment der Landung ist der Oberkörper nicht nach links oder rechts gebeugt 	<ul style="list-style-type: none"> Im Moment der Landung ist der Oberkörper nicht nach links oder rechts gebeugt
<input type="checkbox"/> Rechts <input type="checkbox"/> Links	<input type="checkbox"/> Rechts <input type="checkbox"/> Links
6. Veränderung der Rumpf-/Hüftflexion	
<ul style="list-style-type: none"> Zwischen initialen Bodenkontakt und maximaler Knieflexion erfolgt weitere Rumpf-/Hüftbeugung 	<ul style="list-style-type: none"> Zwischen initialen Bodenkontakt und maximaler Knieflexion erfolgt KEINE weitere Rumpf-/Hüftbeugung
<input type="checkbox"/> Rechts <input type="checkbox"/> Links	<input type="checkbox"/> Rechts <input type="checkbox"/> Links

7. Veränderung der Knieflexion	
<ul style="list-style-type: none"> Zwischen initialen Bodenkontakt und maximaler Knieflexion erfolgt weitere Knieflexion 	<ul style="list-style-type: none"> Zwischen initialen Bodenkontakt und maximaler Knieflexion erfolgt weitere Knieflexion
<input type="checkbox"/> Rechts <input type="checkbox"/> Links	<input type="checkbox"/> Rechts <input type="checkbox"/> Links
8. Veränderung der Dorsalflexion	
<ul style="list-style-type: none"> Zwischen initialen Bodenkontakt und maximaler Knieflexion berührt die Ferse den Boden und während der Landung findet eine Dorsalflexion im Sprunggelenk statt 	<ul style="list-style-type: none"> Im Moment der Landung ist der Rumpf in der Hüfte gebeugt
<input type="checkbox"/> Rechts <input type="checkbox"/> Links	<input type="checkbox"/> Rechts <input type="checkbox"/> Links
9. Veränderung im Knievalgus	
<ul style="list-style-type: none"> Im Moment der maximalen Knieflexion liegt eine stabile Beinachse vor (Linie von Patella zum Boden verläuft durch den Fuß) 	<ul style="list-style-type: none"> Im Moment der maximalen Knieflexion liegt eine stabile Beinachse vor (Linie von Patella zum Boden verläuft durch den Fuß)
<input type="checkbox"/> Rechts <input type="checkbox"/> Links	<input type="checkbox"/> Rechts <input type="checkbox"/> Links
10. Beckenkipfung	
<ul style="list-style-type: none"> Während der Landung bleibt das Becken stabil 	<ul style="list-style-type: none"> Zwischen initialen Bodenkontakt und maximaler Knieflexion erfolgt weitere Knieflexion
11. Fußinnen-/außenrotation	
<ul style="list-style-type: none"> Während der Landung ist der Fuß nicht mehr als 30° innen- oder außenrotiert 	<ul style="list-style-type: none"> Während der Landung ist der Fuß nicht mehr als 30° innen- oder außenrotiert
<input type="checkbox"/> Rechts <input type="checkbox"/> Links	<input type="checkbox"/> Rechts <input type="checkbox"/> Links

Tab. 1: Beurteilungsskala mit den entsprechenden Kriterien

Beurteilung

Sprung-/Landebein	Punkte	Kommentar
Rechts		
Links		

Tab. 2: Gesamtpunktzahl für das rechte und linke Sprung-/Landebein entsprechend der oben aufgeführten Kriterien