

1. Tests der Bewegungskontrolle

- a. Einbeinsprünge (hüpfen auf einem Bein über 5 Meter)
- b. Hopserlauf (über 10 Meter)
- c. Seitwärtslauf (über 5 Meter)

Die Bewegungen werden bzgl. Qualität der Bewegungskontrolle in drei Stufen (Anfänger, Fortgeschrittene, Könnler) bewertet.

2. Tests der Objektkontrolle

- a. Schlagwurf (5 Würfe mit einem Tennisball)
- b. Baseball-Schlag (Schläge am Batting Tee)
- c. Zielwurf

Die Bewegungen werden bzgl. Qualität der Bewegungskontrolle in drei Stufen (Anfänger, Fortgeschrittene, Könnler) bewertet.

3. Tests der Funktionalen Bewegung

Anhand des SFMA (Selective Functional Movement Assessment)

Testbatterie mit zahlreichen Einzelübungen mit Bewegungsmuster, die in mehreren Kategorien bewertet werden: Schmerz bei Bewegungskontrolle, Bewegungseinschränkungen, Asymmetrie, Konstanz.

im Original: Gray Cook (2010): Movement. Santa Cruz California US: On Target Publications