

## Functional Movement Screen™

| Test                   | Links | Rechts | Gesamt |
|------------------------|-------|--------|--------|
| Tiefe Kniebeuge        | 3     |        | 3      |
| Hürdenschritt          | 3     | 3      | 3      |
| Ausfallschritt         | 3     | 3      | 3      |
| Schulter-Beweglichkeit | 2     | 2      | 2      |
| Schultergriff          | -     | -      |        |
| Beinheben              | 2     | 2      | 2      |
| Rotationsstabilität    | 1     | 2      | 1      |
| Rückenbeugung          | -     |        |        |
| Liegestütz             | 2     |        | 2      |
| Rückenüberstreckung    | -     |        |        |
| Gesamt                 |       |        | 13     |

### Bewertungslegende:

| Punktzahl | Bedeutung  |
|-----------|--|
| 0         | Die Übung konnte nicht schmerzfrei ausgeführt werden.  |
| 1         | Das Einnehmen der Endposition war nicht möglich bzw. die Übung konnte nicht vollständig ausgeführt werden. |
| 2         | Die Übung konnte vollständig ausgeführt werden, doch Ausweichbewegungen waren nötig.                       |
| 3         | Die Übung konnte ohne jegliche Beschwerden und Ausweichbewegungen durchgeführt werden.                     |
| +         | Sie hatten Schmerzen während dieser Übung  |
| -         | Sie hatten keine Schmerzen während dieser Übung.   |

## Punkteskala

| Erreichte Punktzahl | Bewertung   |
|---------------------|---|
| 21                  | Sie haben eine ausgeglichene Allgemeinathletik ohne Dysbalancen.  |
| 16 – 20             | Ihre Allgemeinathletik ist gut. Jedoch wurden vereinzelte geringfügige muskuläre und koordinative Unterschiede im Recht-Links-Vergleich aufgedeckt.   |
| 10 – 15             | Es wurden deutliche Defizite herausgearbeitet. Diese gilt es nun mit einem gezielten Trainingsprogramm zu kompensieren.   |
| 5 – 9               | Ihre Allgemeinathletik sowie Koordinationsfähigkeit bedarf einer intensiven und langfristigen Optimierung.  |
| 0 – 4               | Die offensichtlich gewordenen Defizite sollten neben eines strukturierten und langfristig orientierten Trainingsprogramms zusätzlich von einem Physiotherapeuten begleitend behandelt werden. |

## Testinterpretation und Trainingsempfehlung:

Sehr geehrte Frau [REDACTED]

die erreichte Gesamtpunktzahl von 13 Punkten zeigt, dass Sie eine gute allgemeinathletische Form haben, insbesondere die Kniestabilität.

Jedoch wurde zudem daraus ersichtlich, dass insbesondere die Rumpfstabilität, Beweglichkeit der hinteren Oberschenkelmuskulatur und die Beweglichkeit der Schultermuskulatur noch nicht ausreichend trainiert sind. Die gemeinsam erarbeiteten Übungen (siehe separates Übungsprogramm) werden Ihnen dabei helfen, die noch vorhanden Defizite zeitnah auszugleichen und somit künftig noch effektiver trainieren und Verletzungen fortan noch besser vorbeugen zu können.

Um den Trainingserfolg sicherzustellen, empfehle ich Ihnen einen Wiederholungstest in etwa 10 bis 12 Wochen. Sehr gerne können Sie sich diesbezüglich zu gegebener Zeit an mich wenden.

Sehr geehrte Frau [REDACTED], ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg bei der Umsetzung der Übungen und stehe Ihnen als Ansprechpartner sehr gerne weiterhin zur Verfügung.

Mit sportlichen Grüßen  
Franziska Battermann