

## 1. BALANCE-TESTS

Die teilnehmende Person muss ohne Hilfe stehen können, ohne Gehstock oder Gehhilfe. Sie sollen helfen, die Person in die Ausgangsposition zu bringen.

### A. Seitenbündiger Stand

1. Ich werde Ihnen nun die erste Bewegung zeigen.
2. (Demonstrieren) Stellen Sie sich mit den Füßen nebeneinander hin und versuchen Sie, diese Position für 10 Sekunden zu halten.
3. Sie dürfen Ihre Arme bewegen, die Knie beugen oder Ihren Körper anpassen, um das Gleichgewicht zu halten, aber versuchen Sie, Ihre Füße nicht zu bewegen. Halten Sie die Position, bis ich „Stopp“ sage.
4. Stehen Sie neben der teilnehmenden Person, um sie in die Position zu unterstützen.
5. Geben Sie nur so viel Halt wie nötig, um einen Gleichgewichtsverlust zu verhindern.
6. Sobald die Person steht, fragen Sie: „Sind Sie bereit?“
7. Lassen Sie los und starten Sie die Stoppuhr mit den Worten „Bereit, los!“
8. Stoppen Sie die Zeit nach 10 Sekunden oder wenn die Person ihre Position verlässt oder nach Halt greift.

### B. Semitandem

(Analog zur vorherigen Übung, aber mit einem Fuß leicht vor dem anderen positioniert: Ferse soll Grosszehen berühren)

### C. Tandem-Stand

(Analog zur vorherigen Übung, aber mit einem Fuß direkt vor dem anderen, Ferse an Zehenspitze.)

## 2. GEHGESCHWINDIGKEITSTEST

### A. Erster Gehgeschwindigkeitstest

9. Dies ist unsere Gehstrecke. Bitte gehen Sie mit Ihrer normalen Geschwindigkeit bis zum Ende der Strecke, so als würden Sie einkaufen gehen.
10. (Demonstrieren) Gehen Sie über das Ende der Markierung hinaus, bevor Sie stehen bleiben. Ich werde mit Ihnen mitgehen. Fühlen Sie sich dabei sicher?
11. Lassen Sie die Person an der Startlinie stehen.
12. Starten sie die Zeit erst sobald sich der erste **Fuss vom Boden löst**.
13. Stoppen Sie die Zeit, sobald ein Fuß die Ziellinie **komplett** überschreitet.

### B. Zweiter Gehgeschwindigkeitstest

(Analog zum ersten Test.) Bester der zwei Versuche zählt

### 3. 5x Sitz-Stand

Stuhl 43-45cm, im besten Fall harte Sitzfläche ohne Armlehne aber mit Rückenlehne. Stuhl vor Wand platzieren.

#### Einzelner Aufstehtest

14. Wir werden nun die letzte Bewegung testen. Denken Sie, dass es sicher für Sie ist, ohne Arme von einem Stuhl aufzustehen?
15. (Demonstrieren) Verschränken Sie die Arme vor der Brust, setzen Sie Ihre Füße auf den Boden und stehen Sie auf, ohne die Arme zu benutzen.

#### 5x sit-stand

16. Könnten Sie fünfmal hintereinander so schnell wie möglich ohne Arme aufstehen?
17. (Demonstrieren) Stehen Sie fünfmal hintereinander auf und setzen Sie sich wieder hin. Halten Sie die Arme verschränkt. Ich werde die Zeit stoppen.
18. Sagen Sie: „Bereit? Los!“ und starten Sie die Stoppuhr auf Los
19. Stoppen Sie die Zeit nach dem fünften Aufstehen (sobald Person aufrecht steht)