

2 minute Step Test

(Rikli, Jones 1999)

- Vitalzeichen in Ruhe erfassen.
- Teilnehmer*in neben eine Wand stellen. Die Höhe des Darmbeinkamms (Crista iliaca) und der Kniescheibe (Patella) messen und an der Wand markieren. Dann ein Stück Klebeband auf halber Höhe zwischen beiden Markierungen anbringen.
- Auf das Signal „Los“ beginnt der/die Teilnehmer*in, auf der Stelle zu gehen (nicht zu rennen), wobei jedes Knie bis zur Markierung an der Wand gehoben wird – so oft wie möglich innerhalb von 2 Minuten.
- Gezählt wird nur, wie oft das rechte Knie die erforderliche Höhe erreicht – das ergibt den Testwert.
- Wenn die korrekte Kniehöhe nicht gehalten werden kann, den/die Teilnehmer*in bitten, langsamer zu machen oder kurz zu pausieren, bis die korrekte Form wieder erreicht werden kann. Die Zeit läuft weiter.
- Bei Gleichgewichtsstörungen darf sich die Person leicht an der Stuhllehne festhalten. Diese Modifikation muss dokumentiert werden.
- Nur ein Durchgang.
- Vitalzeichen nach der Belastung erfassen.