

Patient:

Therapeut:

Datum:

Praxis:

Test nicht bestanden = Üben

Test bestanden = nicht Üben

Alltagsübungen

Haltung

<input type="checkbox"/> Symmetrische Fußstellung	01
<input type="checkbox"/> Neutrale Wirbelsäulenschwingung	02
<input type="checkbox"/> Unverdrehte Wirbelsäule	03
<input type="checkbox"/> Stabilisierte neutrale Wirbelsäulenschwingung	04
<input type="checkbox"/> Senkrechter Oberkörper	05
<input type="checkbox"/> Haltungsgerechte Umwelt	06
<input type="checkbox"/> Höhe der Sitzfläche	07
<input type="checkbox"/> Knie- und Fußabstand	08
<input type="checkbox"/> Gewichtsverteilung im Sitzen	09
<input type="checkbox"/> Standbreite	10
<input type="checkbox"/> Gewichtsverteilung im Stehen	11
<input type="checkbox"/> Stehhaltung mit senkrechtem Oberkörper	12

Entspannung

<input type="checkbox"/> Entspannte Zunge	01
<input type="checkbox"/> Entspannter Unterkiefer	02
<input type="checkbox"/> Entspannte Unterlippe	03
<input type="checkbox"/> Entspannte Schultern	04
<input type="checkbox"/> Bauchatmung	05

Bewegung

<input type="checkbox"/> Sitzwechsel	01
<input type="checkbox"/> Lagewechsel	02
<input type="checkbox"/> Dynamisches Sitzen und Stehen	03

Koordination

<input type="checkbox"/> Aus der Rückenlage zum Sitz	01
<input type="checkbox"/> Balance	02
<input type="checkbox"/> Armschwung	03
<input type="checkbox"/> Hüftstreckung	04
<input type="checkbox"/> Augenmuskel-Koordination	05

Ausgleichsübungen

Beweglichkeit

<input type="checkbox"/> Halswirbelsäulen-Aufrichtung	01
<input type="checkbox"/> Brustwirbelsäulen-Aufrichtung	02
<input type="checkbox"/> Rückenmuskel-Dehnbarkeit	03
<input type="checkbox"/> Schulter-Beweglichkeit	04
<input type="checkbox"/> Fingerbeuger-Dehnbarkeit	05
<input type="checkbox"/> Armnerven-Beweglichkeit	06
<input type="checkbox"/> Dreh-Beweglichkeit	07
<input type="checkbox"/> Hebetchnik	08
<input type="checkbox"/> Hüftbeugung	09
<input type="checkbox"/> Gesäßmuskel-Dehnbarkeit	10
<input type="checkbox"/> Bein-, Rücken- und Kopfnerven-Beweglichkeit	11
<input type="checkbox"/> Oberschenkel-Rückseiten-Dehnbarkeit	12
<input type="checkbox"/> Waden-Dehnbarkeit	13
<input type="checkbox"/> Oberschenkel-Innenseiten-Dehnbarkeit	14
<input type="checkbox"/> Hüftstreck-Beweglichkeit	15
<input type="checkbox"/> Oberschenkel-Vorderseiten-Dehnbarkeit	16

Kraft

<input type="checkbox"/> Bauch- und vordere Halsmuskel-Kraft	01
<input type="checkbox"/> Rückenmuskel-Kraft	02
<input type="checkbox"/> Schulterblatt- und Oberarmmuskel-Kraft	03

Ausdauer

01

Markieren Sie die nicht bestanden Tests mit einem und machen Sie die entsprechende Übungen. Umkreisen Sie außerdem die Kästchen der Übungen, die unnötig sind, weil Sie den entsprechenden Test bestanden haben. So behalten Sie den Überblick darüber, welche Tests Sie noch nicht gemacht haben.