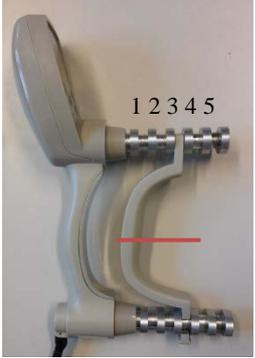


Handkraft																									
Analyse	<ul style="list-style-type: none"> der Handkraft 																								
Materialien	<ul style="list-style-type: none"> 1 Handdynamometer 1 Lineal od. Maßband 1 Stuhl 																								
Aufbau	<ul style="list-style-type: none"> Handgröße (max. Spannweite in cm) von Spitze Daumen bis kleiner Finger messen Griffstufe in Abhängigkeit der Handgröße einstellen: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Stufe</th> <th>Griffweite [cm]</th> <th>Handgröße (♀) [cm]</th> <th>Handgröße (♂) [cm]</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Stufe 1</td> <td>3,2</td> <td><14</td> <td><10,8</td> </tr> <tr> <td>Stufe 2</td> <td>4,6</td> <td>14–19,1</td> <td>10,8–20,1</td> </tr> <tr> <td>Stufe 3</td> <td>5,9</td> <td>19,2–24,3</td> <td>20,2–29,4</td> </tr> <tr> <td>Stufe 4</td> <td>7,2</td> <td>24,4–29,5</td> <td>29,5–38,8</td> </tr> <tr> <td>Stufe 5</td> <td>8,5</td> <td>>29,5</td> <td>>38,8</td> </tr> </tbody> </table>  	Stufe	Griffweite [cm]	Handgröße (♀) [cm]	Handgröße (♂) [cm]	Stufe 1	3,2	<14	<10,8	Stufe 2	4,6	14–19,1	10,8–20,1	Stufe 3	5,9	19,2–24,3	20,2–29,4	Stufe 4	7,2	24,4–29,5	29,5–38,8	Stufe 5	8,5	>29,5	>38,8
Stufe	Griffweite [cm]	Handgröße (♀) [cm]	Handgröße (♂) [cm]																						
Stufe 1	3,2	<14	<10,8																						
Stufe 2	4,6	14–19,1	10,8–20,1																						
Stufe 3	5,9	19,2–24,3	20,2–29,4																						
Stufe 4	7,2	24,4–29,5	29,5–38,8																						
Stufe 5	8,5	>29,5	>38,8																						
Durchführung	<ul style="list-style-type: none"> aufrechter Sitz mit Blickrichtung zu einer nahegelegenen Wand Beugung des Ellbogengelenks (90°) ohne Körperberührung Unterarm und Handgelenk in der Neutralposition 																								
Bewegungsanweisung	<ul style="list-style-type: none"> „Drücke, so kräftig wie möglich die Hand zusammen!“ 																								
Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> 3 Versuche, Bestwert wird gewertet 																								
Abbruchkriterien	<ul style="list-style-type: none"> standardisierte Körperhaltung wird nicht eingehalten (z. B. Ellenbogen berührt den Körper, Oberkörper wird vorgebeugt) 																								
Ergebnisaufnahme	<ul style="list-style-type: none"> für die linke und rechte Hand in kg (auf 100 g genau) Einstellungsstufe (z. B. Stufe 1) notieren 																								