

	<b>Körperhöhe (sitzend)</b>	
<b>Analyse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ der sitzenden Körperhöhe</li> </ul>	
<b>Materialien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 Stadiometer</li> <li>▪ 1 Tisch oder Turnkasten</li> </ul>	
<b>Durchführung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Testperson sitzt in aufrechter, gestreckter Haltung</li> <li>▪ Der Rücken befindet sich direkt am Stadiometer. Die Knie- und Hüftgelenke sind 90° gebeugt, wobei die Oberschenkel geschlossen sind und aufliegen müssen.</li> <li>▪ Die Hände liegen auf den Oberschenkeln.</li> <li>▪ Die Füße dürfen keinen Bodenkontakt haben.</li> <li>▪ Der Kopf wird horizontal und ohne Kontakt zum Stadiometer gehalten, sodass der obere Rand des Gehörgangs und der tiefste Punkt der Augenhöhle eine Ebene ergeben (vgl. nebenstehende Abb.).</li> <li>▪ Gemessen wird die maximale Distanz zwischen dem Scheitel des Kopfes und der Sitzoberfläche bei aufrechtem Sitz.</li> </ul>	
<b>Bewegungsanweisung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ „Atme tief ein, halte die Luft an und verharre in gestreckter Haltung, so aufrecht wie möglich!“</li> </ul>	
<b>Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 Messungen durchführen</li> <li>▪ Unterscheiden sich beide Messungen um weniger als 0,4 cm, dann werden beide Messungen zum Endergebnis gemittelt werden. Liegen die beiden Messungen jedoch mehr als 0,4 cm auseinander, sollte eine dritte Messung erfolgen und alle drei Werte zum Endergebnis gemittelt werden.</li> </ul>	
<b>Abbruchkriterien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ keine richtige Kopfposition in der Endposition</li> <li>▪ gebeugte Haltung</li> </ul>	
<b>Ergebnisaufnahme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ in Zentimeter (auf 0,1 cm genau)</li> </ul>	