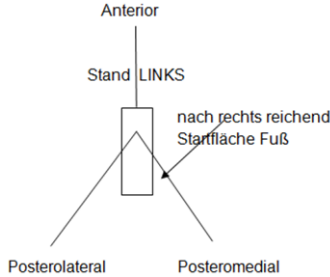
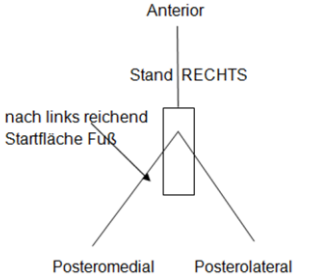
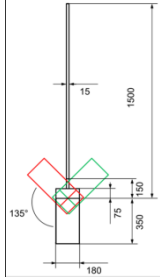



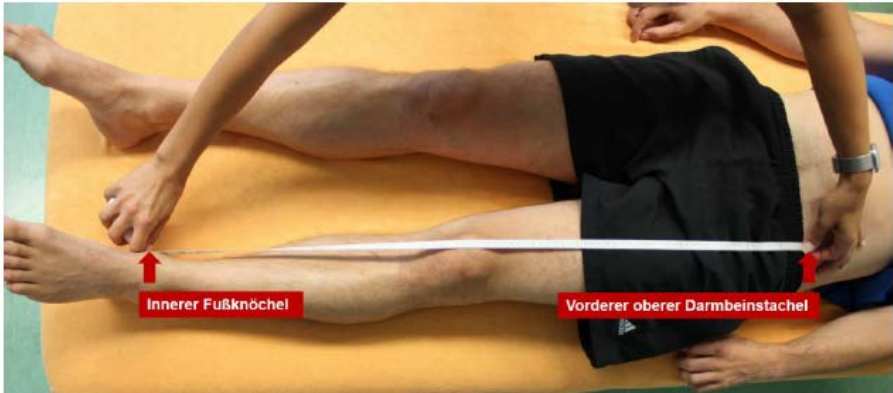


	Y-Balance-Test (untere Extremitäten)
Analyse	<ul style="list-style-type: none"> ▪ des dynamisch (proaktiven) Gleichgewichts
Materialien	<ul style="list-style-type: none"> ▪ YBT-Messsystem (1 Zentralelement, 3 Messelemente, 3 Schiebeelemente) oder YBT-Folie
Aufbau	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>Anterior</p> <p>Stand LINKS</p>  <p>Posterolateral Posteromedial</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Anterior</p> <p>Stand RECHTS</p>  <p>Posteromedial Posterolateral</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>
Durchführung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Messung erfolgt ohne Schuhe. ▪ Die Testperson soll mit dem rechten Standbein auf der Mitte des Zentralelements stehen (Blick nach anterior), wobei sich die Zehenspitzen knapp hinter der Startlinie befinden. ▪ 1) Auf dem linken Standbein stehend schiebt die Testperson das Schiebeelement mit dem rechten Spielbein 3 x nach vorn (anterior), danach wird auf das rechte Standbein gewechselt und das Schiebeelement mit dem linken Spielbein 3 x nach anterior geschoben (vgl. nachstehende Abb.). ▪ 2) Auf dem linken Standbein stehend schiebt die Testperson das Schiebeelement mit dem rechten Spielbein 3 x nach hinten (posteromedial), danach wird auf das rechte Standbein gewechselt und das Schiebeelement mit dem linken Spielbein 3 x nach posteromedial geschoben (vgl. nachstehende Abb.). ▪ 3) Auf dem linken Standbein stehend schiebt die Testperson das Schiebeelement mit dem rechten Spielbein 3 x überkreuz nach hinten (posterolateral), danach wird auf das rechte Standbein gewechselt und das Schiebeelement mit dem linken Spielbein 3 x nach posterolateral geschoben (vgl. nachstehende Abb.). ▪ Zunächst erfolgen drei Übungsversuche je Bein und Bewegungsrichtung, danach erfolgen drei Wertungsversuche je Bein und Bewegungsrichtung. ▪ Bei Fehlversuchen erfolgen maximal drei weitere Wertungsversuche. <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>anterior</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>posteromedial</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>posterolateral</p> </div> </div>

Bewegungs- anweisung	<ul style="list-style-type: none">▪ „Das Standbein hinter der Startlinie auf das Zentralelement stellen, das Schiebeelement mit dem Spielbein dreimal so weit wie möglich schieben und das Spielbein nach jedem Versuch wieder in die Ausgangsposition zurückführen!“
Hinweise	<p>Messung der linken und rechten Beinlänge:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Wenn Testleiter und Testperson nicht gleichgeschlechtlich sind, dann fragen ob Testleiter die Testperson berühren darf.▪ Die Messung erfolgt barfuß und in liegender Position, wobei die Knie zunächst gebeugt sind und die Fußsohlen den Boden berühren. Aus dieser Position wird die Hüfte angehoben und wieder abgelegt. Beim Ablegen der Hüfte werden die Beine vollständig gestreckt. Der Testleiter zieht am Knöchel um zu gewährleisten, dass die Beine tatsächlich vollständig gestreckt sind. Gemessen wird die Strecke vom niedrigsten Punkt des vorderen, oberen Darmbeinstachels bis zum niedrigsten Punkt des inneren Fußknöchels in Zentimeter (vgl. nachstehende Abb.). Das Messergebnis wird auf den nächsten halben Zentimeter aufgerundet.  <ul style="list-style-type: none">▪ Die Messung der Beinlänge wird <u>immer</u> zweimal durchgeführt. Bei einer Abweichung von mehr als 0,5 cm zwischen den beiden Messungen, muss eine dritte Messung erfolgen. Der Mittelwert aus den drei Messungen bildet dann die tatsächliche Beinlänge.

Abbruch- kriterien	<ul style="list-style-type: none">▪ Die Testperson versetzt das Standbein (z. B. wenn das Standbein das Zentralelement verlässt).▪ Die Testperson berührt mit dem Spielbein den Boden.▪ Die Testperson hält im Bereich der individuellen maximalen Reichweite keinen Kontakt mit dem Schiebeelement (z. B. das Schiebeelement wird angestoßen).▪ Die Testperson benutzt das Schiebeelement als Stütze (z. B. durch Aufsetzen des Spielbeins auf dem Schiebeelement).▪ Die Testperson kann das Spielbein nicht wieder in die Ausgangsposition zurückbringen.
Ergebnis- aufnahme	<ul style="list-style-type: none">▪ maximale Reichweite in cm (auf 0,5 cm genau) in jede Richtung für jedes Bein▪ Normierung auf Beinlänge (d. h. Reichweite dividiert durch Beinlänge als Prozentwert)▪ linker und rechter relativer Gesamtwert (%): = $[(\text{max. Reichweite anterior} + \text{max. Reichweite posteromedial} + \text{max. Reichweite posterolateral}) / (3 \times \text{Beinlänge})] \times 100$