


## – Testmanuale –

	<b>Körperhöhe (stehend)</b>	
<b>Analyse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ der stehenden Körperhöhe</li> </ul>	
<b>Materialien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 Stadiometer</li> </ul>	
<b>Durchführung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Testperson steht ohne Schuhe in aufrechter, gestreckter Haltung</li> <li>▪ Rücken, Gesäß und Fersen befinden sich direkt am Stadiometer. Die Füße sind zusammen und die Fersen auf dem Boden.</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 dem Boden bei aufrechtem Stand.</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. Liegen die beiden Messungen 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 Fußstellung und 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>	