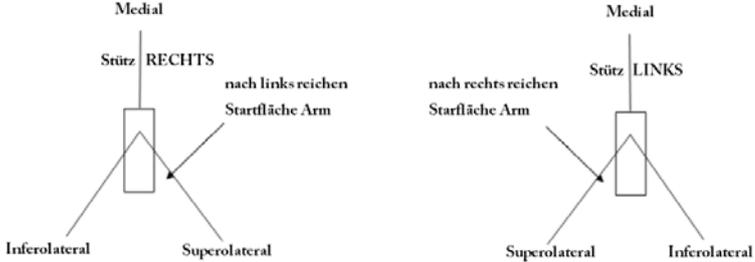


	Y-Balance-Test (obere Extremitäten)
Analyse	<ul style="list-style-type: none"> der Mobilität und Stabilität des Oberkörpers (Arme, Schultergürtel und Rumpf)
Materialien	<ul style="list-style-type: none"> YBT-Messsystem (1 Zentralelement, 3 Messelemente, 3 Schiebeelemente)
Aufbau	
Durchführung	<ul style="list-style-type: none"> Die Messung erfolgt mit Schuhe. In Liegestützposition soll sich die Testperson mit dem rechten Stützarm auf die Mitte des Zentralelements stützen (Blick nach unten), wobei sich der Daumen parallel knapp neben der Startlinie befindet.* Die Hände / das Ellenbogengelenk befinden sich direkt unter den Schultern und die Füße sind schulterbreit auseinander aufgestellt. Auf dem rechten Stützarm gestützt bewegt die Testperson den linken Spielarm 1. zur Seite (medial), 2. überkreuz zur Seite (inferolateral) und 3. nach vorn (superolateral) (vgl. nachstehende Abb.). Insgesamt erfolgt eine dreimalige Ausführung dieser Testreihenfolge. Danach wird diese Testreihenfolge mit dem linken Arm als Stützarm und dem rechten Arm als Spielarm dreimal ausgeführt. Zunächst erfolgen zwei Übungsversuche je Arm und Bewegungsrichtung, danach erfolgen drei Wertungsversuche je Arm und Bewegungsrichtung. Bei Fehlversuchen erfolgen maximal drei weitere Wertungsversuche. *Alternativ kann sich mit dem Ellenbogen anstatt dem Arm aufgestützt werden, wobei die Handinnenfläche nach oben zeigt. <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-end;">    </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> medial inferolateral (überkreuz) superolateral </div>

Bewegungs- anweisung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Den Stützarm neben die Startlinie auf das Zentralelement stützen, das Schiebeelement mit dem Spielarm so weit wie möglich a) zur Seite (medial), b) überkreuz zur Seite (inferolateral) und c) nach vorn (superolateral) schieben und dann den Spielarm wieder in die Ausgangsposition zurückführen!“
Hinweise	<p>Messung der linken und rechten Armlänge:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wenn Testleiter und Testperson nicht gleichgeschlechtlich sind, dann fragen ob Testleiter die Testperson berühren darf. ▪ Testperson steht aufrecht mit fixierten Schulterblättern und nach vorn gebeugter Kopfhaltung ▪ Die Messung erfolgt mit abduzierten (Schulter-Rumpf-Winkel: 90 °) und maximal gestreckten Armen. Gemessen wird die Strecke vom Dornfortsatz (processus spinosus) des 7. Halswirbels (vertebra prominens, C7) bis zur Mittelfingerspitze in Zentimeter (vgl. nachstehende Abb.). Das Messergebnis wird auf den nächsten halben Zentimeter aufgerundet. <div data-bbox="496 981 1123 1379" data-label="Image"> </div> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Messung der Armlänge 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 Armlänge.

Abbruch- kriterien	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Testperson versetzt den Stützarm (z. B. wenn der Stützarm das Zentralelement verlässt). ▪ Die Testperson berührt mit dem Spielarm 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 Spielarms auf dem Schiebeelement). ▪ Die Testperson kann den Spielarm nicht wieder in die Ausgangsposition zurückführen.
Ergebnis- aufnahme	<ul style="list-style-type: none"> ▪ maximale Reichweite in cm (auf 0,5 cm genau) in jede Richtung für jeden Arm ▪ Normierung auf Armlänge (d. h. Reichweite dividiert durch Armlänge als Prozentwert) ▪ linker und rechter relativer Gesamtwert (%): = [(max. Reichweite medial + max. Reichweite inferolateral + max. Reichweite superolateral) / (3 x Armlänge)] x 100