

Functional Movement Screen

FMS

ist ein Beweglichkeits- und Stabilisationstest.

Ziel ist **Asymmetrien**, **Dysbalancen** und **Schwachstellen** im Körper aufzudecken und mit gezielten Übungen zu verbessern.



Gleichgewichtstest

In der Ausgangsposition steht der Athlet aufrecht mit geschlossenen Beinen und den Armen über der Brust gekreuzt.

1. Aus dieser Position hebt er nun erst das rechte Bein an, sodass ein rechter Winkel im Knie und in der Hüfte entsteht.
2. Er schließt seine Augen und versucht, diese Position so lange wie möglich zu halten.
3. Gleicher Test mit der Gegenseite

Bewertungsscheme

Für jedes der geforderten Bewegungsmuster werden maximal 3 Punkte vergeben.

Perfekte Ausführung	3 Punkte
Ausführung mit Kompensationsbewegungen und Ausführungsdefiziten	2 Punkte
Bewegungsaufgabe kann nicht ausgeführt werden	1 Punkt
Schmerzen bei Ausführung	0 Punkte

Gleichgewichtstest

Ergebnis:

Weniger als 6 Sekunden: sehr hohes Verletzungsrisiko

6 bis 11 Sekunden: leicht erhöhtes Verletzungsrisiko

11 bis 15 Sekunden: gutes Gleichgewicht

Länger als 15 Sekunden: sehr gutes Gleichgewicht

Testreihe

- 1) Kniebeuge (Deep Squat)
- 2) Hürdenschritt (Hurdle Step)
- 3) Ausfallschritt (In Line Lunge)
- 4) Schulterbeweglichkeit (Shoulder Mobility)
- 5) Aktives Beineheben aus der Rückenlage (Active Straight Leg Raise)
- 6) Liegestütz (Push – up)
- 7) Rotationsstabilität aus dem Vierfüßlerstand (Rotary Stability)