GLEICHTRITT · BEWEGLICHKEITSTEST

Videoaufnahmen für den Beweglichkeitstest

Drei Übungen ohne Rad, je ein Video von links und von rechts. Gemessen werden Schulter, Hüfte und Oberschenkel-Rückseite, jeweils links gegen rechts.



Ablauf

- Handy auf ein Stativ, etwa 3 m seitlich, Objektiv auf Hüfthöhe, waagerecht. Der ganze Körper muss im Bild sein, auch im Liegen.
- Enge Kleidung, ruhiger Hintergrund, helles Licht. Für das Liegen eine Matte quer zur Kamera legen.
- Ein Video pro Seite, jede Übung etwa **drei Sekunden halten**:
  1. Im Stand beide Arme gestreckt über den Kopf heben, so weit es geht.
  2. Mit gestreckten Beinen nach vorn beugen.
  3. Auf den Rücken legen und das Bein auf der Kameraseite gestreckt so weit wie möglich anheben.
- Dann umdrehen und dasselbe Video von der anderen Seite aufnehmen.
- Nicht wippen und nicht über eine Grenze gehen, die unangenehm ist. Gemessen wird die Haltung, die Sie entspannt halten können.

Dateinamen: Nachname_Beweglichkeit_links.mp4 und Nachname_Beweglichkeit_rechts.mp4.