

---

<b>122. – Workshoptitel „Screening im Funtional Training“</b>
---

Referent/in: Silvester Neidhardt

---

Das Screening Assessment Testing ist eine Art funktionelle Anamnese, um die Körperfunktionalität und Bewegungsqualität zu überprüfen. Hierbei können Bewegungsschwäche, Einschränkungen, Asymmetrien und ein potenzielles Verletzungsrisiko aufgedeckt werden. Zudem kann ein Gefühl entwickelt werden, ob die Gelenke, Muskeln und Sehnen bei bestimmten Bewegungen „eingerostet“ sind oder nicht. Die „eingerosteten“ Stellen benötigen demnach mehr Aufmerksamkeit.

Eine eingeschränkte Mobilität und Stabilität haben in jeglicher Art von Bewegung und sportlicher Aktivität, ob im Alltag, Leistungssport oder im Breitensport, negative Auswirkungen.

Aufgrund dessen sollte das Screening Assessment Testing ein fester Grundbestandteil in jeglicher Art von Gesundheits-, Bewegungs- und Kursprogrammen sein, um Schmerzen zu vermeiden, Verletzungen vorzubeugen, Leistungen zu optimieren und mehr Spaß an der Bewegung zu bekommen.

Functional Training Test (FTT):

1. Schultermobilität (einarmig, Innen- und Außenrotation – im Stehen)
2. Wirbelsäule und Hüfte: Finger- Boden-Abstand – im Stehen
3. Sprunggelenks-Test in Bauchlage
4. Hüfte: Innen- und Außenrotation in Rückenlage
5. Hüfte und Gesäß: Beinheben in Bauchlage

Skriptempfehlung:

Broschüre Functional Training im Verein

- Test & Ausgangslage