

Körperlicher Eignungstest (Schwerpunkt: berufsspezifische Eignung)

Der berufsspezifische Eignungstest wird aufgrund der aktuellen Situation online durchgeführt und besteht aus den folgenden 5 Teilbereichen:

1. Schwierigkeitslevel einer Übung bestimmen
2. Haltungsfehler erkennen
3. Adäquate Übungsauswahl
4. Palpationspunkte bestimmen
5. Merkfähigkeit von Übungen, Griffe, Lagerungspositionen

1) Schwierigkeitslevel einer Übung bestimmen (Kraft, Koordination)

Bei dieser Testkategorie sehen Sie verschiedene Bilder mit Kraftübungen oder Koordinationsübungen. Ihre Aufgabe besteht darin diese Bilder nach Schwierigkeitslevel abzustufen bzw. einzuordnen.

Beispiel:

Diese Übung muss statisch 5 Sekunden gehalten werden. Ordnen Sie die Aufgabe nach Schwierigkeitslevel und beginnen Sie mit der schwierigsten Position.

Bild 1



Bild 2



Bild 3



Lösung: Bild 2, Bild 3, Bild 1 (Reihenfolge wichtig!)

2) Haltungsfehler erkennen

Bei dieser Kategorie sehen Sie Bilder mit Haltungspositionen. Ihre Aufgabe besteht darin Auffälligkeiten in der Haltung (Beine, Wirbelsäule oder Arme) zu erkennen und direkt mit einem Marker im Bild zu markieren.

Beispiel:



Lösung:



Erklärung der Lösung: Dame fällt in der Übung in ein Hohlkreuz in der Lendenwirbelsäule

3) Adäquate Übungsauswahl

In dieser Testkategorie sehen Sie verschiedene Übungen die für eine bestimmte Muskelgruppe geeignet sind. Ihre Aufgabe besteht darin die Übung/Übungen zu identifizieren, die je nach Angabe für eine Kräftigung der Muskulatur oder Verbesserung der Koordination einer bestimmten Körperabschnitts Ihnen als geeignet erscheint.

Beispiel:

Welcher der folgenden Übung(en) ist/sind geeignet für die Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur.



1) Liegestütz



2) Wandsitz



3) Hampelmann



4) seitlicher Unterarmstütz



5) Step - Up



6) kniebeuge

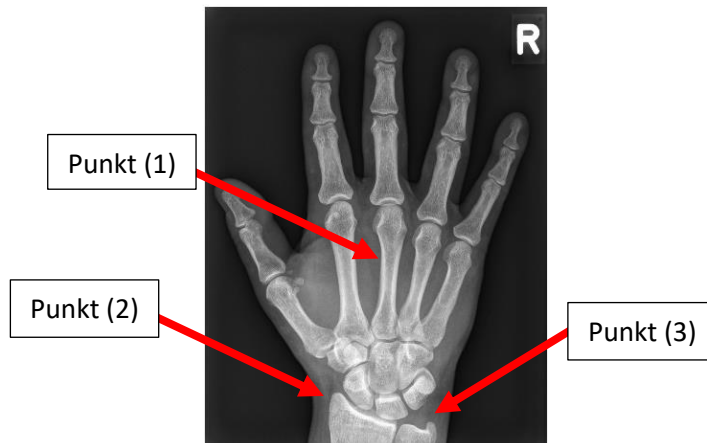
Lösung: 2, 5, 6

4) Palpationspunkte bestimmen.

In dieser Testkategorie sehen Sie eine Vorlage mit eingezeichneten Punkten am menschlichen Skelett. Ziel dieser Aufgabe ist im Anschluss der Abbildung an Ihrem eigenen Körper die Punkte zu ertasten und zu überlegen welche Punkte tatsächlich spürbar sind.

Beispiel:

Sie sehen in dieser Abbildung eine rechte Hand mit markierten Punkten. Ertasten/Palpieren Sie an Ihrem eigenen Körper (Hand) die vorgegeben Punkte und bestimmen Sie im Anschluss welche Punkte tatsächlich ertastbar sind.



Lösung: Punkt 2 & Punkt 3 palpierbar/ertastbar

5) Merkfähigkeit von Übungen, Griffe, Lagerungspositionen

In dieser Kategorie sehen Sie eine Abbildung zu einer physiotherapeutischen Intervention. Für eine Aufgabe haben Sie eine bestimmte Beobachtungszeit (z.B. 2 Minuten). Prägen Sie sich die vorgezeigte Intervention auch in den Details gut ein. Im Anschluss sehen Sie Details aus dieser vorgezeigten Intervention und bestimmen Sie welche der Details noch korrekt sind.

Beispiel:

Schritt 1: Sie sehen eine Abbildung einer physiotherapeutischen Intervention für 2 Minuten.



Nach 2 Minuten ist das Bild nicht mehr ersichtlich!

Schritt 2: Welcher der folgenden Details sind sinngemäß der vorhergehenden Merkaufgabe (Schritt1) korrekt.



Bild 1



Bild 2



Bild 3

Lösung: Bild 3