

Die 15 Einzeltest sind jeweils in 1-2 Min. durchzuführen und sollten eine Gesamtdauer von 30 Min. nicht überschreiten.

Die Testperson ist bis auf die Unterhose (und bei Frauen Oberteil) entkleidet. Der Raum ist hell und belüftet und hat einen ebenen und festen Untergrund.

Probanden ID:

Test-Nr.	ASTE	Testbewegung	Testergebnis										Wert
			Ohne Symptomreproduktion (z. B. Schmerzen)				Mit Symptomreproduktion (z. B. Schmerzen)				Test nicht durchführbar		
			Normale Beweg.	Give in Ext	Give in Flex	Give in Rot/ Seitneige	Normale Beweg.	Give in Ext	Give in Flex	Give in Rot/ Seitneige			
1	Stand	Beugung LWS	0	1	2	3	04	14	24	34	5		
		Streckung LWS	0	1	2	3	04	14	24	34	5		
		Beide Arme heben	0	1	2	3	04	14	24	34	5		
		Ein Bein heben	re	0	1	2	3	04	14	24	34	5	
4	Stand	Ein Bein heben	li	0	1	2	3	04	14	24	34	5	
		Einseitige Kniestreckung	re	0	1	2	3	04	14	24	34	5	
5	Sitz	Einseitige Kniestreckung	li	0	1	2	3	04	14	24	34	5	
		Kopf und BWS neigen		0	1	2	3	04	14	24	34	5	
6	Sitz	Kopf und BWS neigen		0	1	2	3	04	14	24	34	5	
		7	Rückenlage	Unilaterale Hüft- und Kniebeugung	re	0	1	2	3	04	14	24	34
Unilaterale Hüft- und Kniebeugung	li			0	1	2	3	04	14	24	34	5	
8	Rückenlage	Beide Beine gebeugt anheben		0	1	2	3	04	14	24	34	5	
9	Rückenlage	Beide Beine sind angewinkelt, ein Bein in ABD	re	0	1	2	3	04	14	24	34	5	
			li	0	1	2	3	04	14	24	34	5	

Test -Nr.	ASTE	Testbewegung		Testergebnis										Wert
				1. Bitte nur <b>ein Kreuz pro Test</b> vornehmen. 2. Beachten Sie die Tests, die beidseits ausgeführt werden. 3. Bitte nach allen Testungen die jeweiligen Werte in die Spalte „ <b>Wert</b> “ übertragen.										
				Ohne Symptomreproduktion (z. B. Schmerzen)				Mit Symptomreproduktion (z. B. Schmerzen)				Test nicht durchführbar		
Normale Beweg.	Give in Ext	Give in Flex	Give in Rot/ Seitneige	Normale Beweg.	Give in Ext	Give in Flex	Give in Rot/ Seitneige							
10	Bauchlage	Im Kniegelenk beugen	re	0	1	2	3	04	14	24	34	5		
			li	0	1	2	3	04	14	24	34	5		
11		Ein Bein gestreckt anheben	re	0	1	2	3	04	14	24	34	5		
			li	0	1	2	3	04	14	24	34	5		
12		Ein Bein im Hüftgelenk in AR/IR (Knie 90° anwinkeln)	re	0	1	2	3	04	14	24	34	5		
			li	0	1	2	3	04	14	24	34	5		
13	Vierfüßlerstand	Gesäß Richtung Ferse (Rocking backwards)		0	1	2	3	04	14	24	34	5		
14		Oberkörper nach vorne schieben (Rocking forwards)		0	1	2	3	04	14	24	34	5		
15	Seitlage	Ein Bein angewinkelt abheben		0	1	2	3	04	14	24	34	5		

