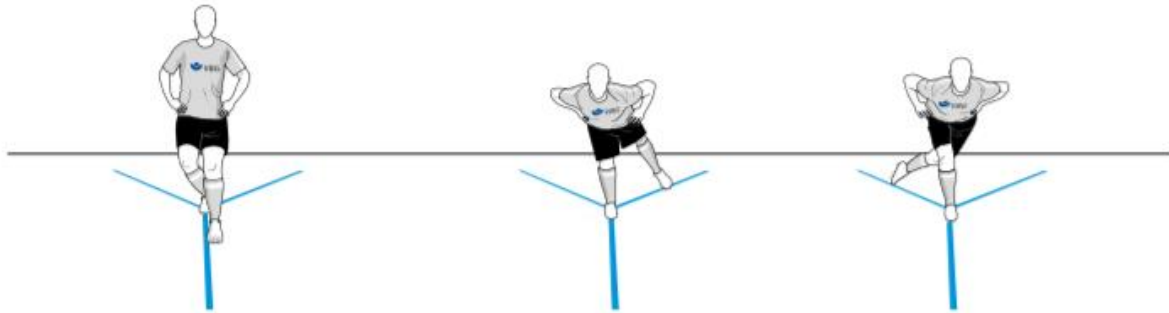


Y-Balance Test (Mod. Star Excursion Balance Test)

Name, Vorname _____ Geburtstag: _____

Beinlänge: _____ cm



Datum: _____										
-- v. Standbein ---										
	Anterior			Posteromedial			Posterolateral			
RECHTS (Standbein)										Summe:
Mittelwert →										
LINKS (Standbein)										Summe:
Mittelwert →										
RECHTS: Summe: _____ / (Beinlänge x3) = _____										
LINKS: Summe: _____ / (Beinlänge x3) = _____										
Ergebnis: LINKS: _____ % Ergebnis: RECHTS: _____ %										
Seitendifferenz: ANTERIOR: RECHTS/LINKS: _____ cm (Grenzwert: < 4cm)										

Anterior + Posteromedial + Posterolateral

_____ x 100 _____ %
3x Beinlänge

< 94% = erhöhtes Verletzungsrisiko

> 4cm Seitendifferenz (anterior) = erhöhtes Verletzungsrisiko

Therapeut: _____