



WS 104-04 | FMS Test – wie beweglich bist du?

Referentin: Antonia Muriqi

Donnerstag, 06.02.2025 | 15.00 - 16.30 Uhr

FUNCTIONAL MOVEMENT SCREENING

DER FMS IST EIN EINFACHER, ZUVERLÄSSIGER UND SCHNELLER SCREEN, DER DEM UNTERSUCHER EINEN GUTEN ÜBERBLICK ÜBER DIE STÄRKEN UND SCHWÄCHEN EINES SPORTLERS BEI DER AUSFÜHRUNG GRUNDLEGENDER BEWEGUNGSMUSTER LIEFERT.

Asymmetrien, Bewegungseinschränkungen und Kraftdefizite gehören zu den Hauptfaktoren, die ein Verletzungsrisiko steigern. Der Körper nutzt Kompensationsbewegungen, um Defizite auszugleichen. Das Resultat sind unphysiologische Belastungen, erhöhter Energieverbrauch, eine höhere Belastung des Herzkreislaufsystems und eine insgesamt verminderte Leistungsfähigkeit. Untersucht werden Sportler, die keine akuten Beschwerden des Bewegungsapparates verspüren.

Der Screen zielt also darauf ab, Risiken präventiv zu erkennen, bevor sie Symptome verursachen. Das generelle Risiko, Verletzungen durch eigene körperliche Defizite zu erleiden, kann reduziert werden, wenn diese nicht kompensiert, sondern rechtzeitig ausgeglichen werden. Der FMS ist nicht dazu geeignet, Sportverletzungen oder eine bestimmte Leistung vorauszusagen. Genauso wenig sagt ein einmal gemessener hoher Blutdruck einen Herzinfarkt voraus. Der FMS erkennt Defizite und unterstützt den Untersucher dabei individuell geeignete korrigierende Übungen auszuwählen.

Wer hat es erfunden?

Der FMS wurde Ende der 90er-Jahre von Gray Cook und seinem Team entwickelt, um systematisch und standardisiert grundlegende Bewegungen zu überprüfen, die wir im Rahmen unserer Entwicklung erworben haben. Als Kleinkind besitzen wir eine optimale Mobilität bei nur gering ausgeprägter Stabilität. Kopf- und Rumpfkontrolle, Rollen um die Längsachse, Armstützfunktion, Kriechen, Vierfüßlerstand, Krabbeln, Sitzen und Gleichgewicht sind Grundfähigkeiten, die wir uns Schritt für Schritt mit unserem eigenen Körpergewicht und gegen die Schwerkraft aneignen müssen. Mit jedem dieser Meilensteine erlangen wir mehr und mehr Kontrolle über unsere Haltung. Das Erreichen eines neuen Bewegungsmusters dient als Grundlage für neue und komplexere Fähigkeiten.

Wie genau gehts?

Der FMS besteht aus sieben fundamentalen Bewegungsmustern und drei „Clearing Tests“. Je Muster werden 1-3 Punkte vergeben. Wird eine Bewegung links und rechts ausgeführt, wird bei Differenz der Wertung das niedrigere für die Gesamtrechnung verwendet. Es können also maximal 21 Punkte erzielt werden. Ist eine Bewegung schmerzhaft, werden 0 Punkte vergeben. Die Werte werden in eine einseitige Tabelle eingetragen. Jedes Muster wird bis zu drei Mal wiederholt. Ein kompletter FMS dauert etwa 8-15 Minuten. Benötigt werden keine teuren Messgeräte, sondern nur ein einfaches Untersuchungs-Kit, bestehend aus drei Stäben, einem Brett und einem Gummiband.





Die sieben FMS-Bewegungsmuster

1. Überkopfkniebeuge
2. Hürdenschritt
3. Ausfallschritt-Kniebeuge mit beiden Füßen auf einer Linie
4. Schulterbeweglichkeit
5. Anheben des gestreckten Beins in Rückenlage
6. Rumpfstabilitäts-Liegestütz
7. Rotationsstabilität im Vierfüßlerstand

FMS-Bewertungslogik

0 = Die Bewegung war schmerzhaft – Empfehlung, einen Physiotherapeuten oder Arzt aufzusuchen

1 = Ausführung des fundamentalen Bewegungsmusters nicht möglich

2 = Ausführung nur mit Kompensationsbewegungen möglich

3 = uneingeschränkte Fähigkeit, das fundamentale Bewegungsmuster exakt durchzuführen

Ein Screening liefert dem Untersucher keine Diagnose, sondern Befunde, die eine korrigierende Trainingsstrategie ermöglichen. Stärken des Sportlers können intensiv trainiert und Defizite ausgeglichen werden. Ein besonderes Augenmerk richtet der Trainer auf Muster mit der Bewertung 1 und auf Rechts-/Links-Muster, die eine starke Asymmetrie aufweisen – z. B. Hürdenschritt rechts 3 Punkte/links 1 Punkt.

