

MOTA

MOBILITÄTSTEST FÜR ALTE MENSCHEN

Zur Entwicklung des Verfahrens

Erläuterungen zur Durchführung

Erläuterungen zur Auswertung

Literatur

**Definitionen der Meilensteine und Zuordnung zu den
Erfolgsstufen**

von

Michael Brach

Haus Ruhrgarten

Mendener Straße 106

45470 Mülheim an der Ruhr

Zur Entwicklung des Verfahrens

Der Top Down Motor Milestone Test von Bidabe und Lollar (1993) wurde zunächst mit leichten Veränderungen mit alten Menschen durchgeführt. Anschließend wurden viele der Definitionen und Zuordnungen ersetzt bzw. modifiziert (Brach, Wissemann, Schulz, Dierbach, Heck, 1997; Wissemann, 1995). Die neue Form wurde auf Objektivität und Reliabilität überprüft (Brach, Jekosch, Schulz, Dierbach, Heck, i. Dr.; Jekosch, Brach, Schulz, Dierbach, Heck, i.Dr.; Jekosch, 1996). Aufgrund von praktischen Erfahrungen wurden nochmals Änderungen in einzelnen Items vorgenommen. Außerdem wurden die Erfolgsstufen klarer definiert (Brach, 1997; Jekosch, Brach, Schulz, Dierbach, Heck, i. Dr.). Der Test dient weniger als Screening, sondern vielmehr als Instrument zur Planung und Dokumentation der Bewegungstherapie. In stationären Einrichtungen der Altenhilfe kann er darüberhinaus eingesetzt werden, um den zeitlichen Aufwand der Mobilitätsassistenz und damit die Wirtschaftlichkeit therapeutischer Maßnahmen zu ermitteln (Brach, Batchelor, Dierbach, i.Dr.).

Erläuterungen zur Durchführung

Die Testaufgaben sind mit den Buchstaben A bis P gekennzeichnet. Die Meilensteine werden mit Nummern hinter der Testaufgabe versehen, z. B. A.1 bis A.6. Steigenden Nummern entsprechen steigender Hilfestellung. Hinter der Definition befindet sich in Klammern die zugeordnete Erfolgsstufe.

Bei der Durchführung des Tests sind nur die Meilensteine, nicht die Erfolgsstufen von Bedeutung. Die Therapeutin bittet die Testperson, die jeweilige Aufgabe (z. B. Aufstehen) auszuführen und gibt gegebenenfalls die erforderliche Hilfestellung. Die Art der Ausführung, d.h. der jeweils erreichte Meilenstein, wird anhand der benötigten Hilfestellung im Testbogen (s. Abb) angekreuzt. Wenn die Testperson beispielsweise auf Bitten der Therapeutin mit Hilfe der Armlenken selbständig aufsteht, wäre der Meilenstein 'E.2' erreicht. Benötigt sie zusätzlich Personenhilfe, so gilt zunächst 'E.5'. Die Therapeutin würde in diesem Fall mit der Testperson gemeinsam ausprobieren, ob diese unter Zuhilfenahme eines Griffes oder Tisches 'E.4' oder 'E.3' erreichen kann. In entsprechender Weise werden alle in der Abb. aufgeführten Fertigkeiten¹ anhand ihrer Definitionen getestet. Der maximal erreichte Meilenstein wird jeweils angekreuzt.

Erläuterungen zur Auswertung

Auf dem Testbogen ist nach der Beendigung ein "Mobilitätsprofil" entstanden. Für jede Einzelfertigkeit kann abgelesen werden, wieviele Stufen bis zum höchsten Meilenstein (A.1 bis P.1) fehlen. Durch die Zuordnung der Meilensteine zu den vier möglichen Erfolgsstufen können die Fertigkeiten jedoch auch untereinander verglichen werden. Aufgrund der unterschiedlichen Anzahl der Meilensteine pro Fertigkeit wäre dies anhand der reinen

¹ Jekosch (1996) hat zur Reihenfolge der einzelnen Testaufgaben vorgeschlagen, diese möglichst zu Abläufen (Aufstehen, Gehen) oder zu den Bereichen Sitzen Stehen Gehen zusammenzufassen (s. dortige Diskussion).

Bezeichnung der Meilensteine nicht möglich. Wenn z.B. eine Person C.4 und G.3 erreicht hat, bedeutet dies nicht, daß sie im Bereich "G. Drehen beim Stehen" besser abgeschnitten hat als im Bereich "Stehen". Ein Blick auf den nach Erfolgsstufen geordneten Testbogen zeigt, daß sie beim Drehen Personenhilfe benötigte, während sie ohne Personenhilfe stehen kann. Durch diesen Testaufbau könnte die Therapie z.B. bei der Fertigkeit ansetzen, für die die meiste Hilfe benötigt wird.

Literatur

1. Bidabe L, Lollar J M: M.O.V.E. Mobilitätstraining für Kinder und Erwachsene mit Behinderung. Dortmund (Borgmann) 1993.
2. Brach M, Batchelor F, Dierbach O: Time-Expenditure For Mobility Support Before And After Exercise Therapy: Is Allied Health Therapy For The Very Old Worth The Money? Proceedings of 'Healthy Aging, Physical Activity, And Sports'. Forth International Congress on Physical Activity, Aging, And Sports, Heidelberg, Germany, August 27-31, 1996 (i. Dr.).
3. Brach M, Jekosch S, Schulz H, Dierbach O, Heck H: Objektivität und Reliabilität eines neuen Mobilitätstests für Hochbetagte in einer stationären Einrichtung. In: Schmidtbleicher D u.a. (Hrsg.): Sport im Lebenslauf. 12. Sportwissenschaftlicher Hochschultag der dvs vom 25.-27.9.1995 in Frankfurt (Main). Hamburg (Feldhaus) 1997 (i. Dr.).
4. Brach M, Wissemann A, Schulz H, Dierbach O, Heck H: Zur Entwicklung eines Mobilitätstests für Hochbetagte in einer stationären Einrichtung. In: Weiss M, Liesen H (Hrsg.): Rehabilitation durch Sport. 1. Internationaler Kongreß des Deutschen Behinderten-Sportverbandes 1995. Marburg (Kilian) 1997, 86-89.
5. Brach M: MOTA - ein Mobilitätstest für alte Menschen. ERGOTHERAPIE & Rehabilitation 37 (1997), 1, 104-107.
6. Jekosch S, Brach M, Schulz H, Dierbach O, Heck H: Prüfung der Gütekriterien bei einem neuen Mobilitätstest für hochbetagte Menschen. Proceedings of 'Healthy Aging, Physical Activity, And Sports'. Forth International Congress on Physical Activity, Aging, And Sports, Heidelberg, Germany, August 27-31, 1996 (i. Dr.).
7. Jekosch S: Prüfung der Objektivität und Reliabilität eines neuen Mobilitätstests für Senioren. Diplomarbeit. Fakultät für Sportwissenschaft, Ruhr-Universität Bochum 1996.
8. Wissemann A: Entwicklung eines Mobilitätstests für Bewohner eines Altenpflegeheims. Studienarbeit. Fakultät für Sportwissenschaft, Ruhr-Universität Bochum 1995.

Definitionen der Meilensteine und Zuordnung zu den Erfolgsstufen

A. Eine Sitzposition halten

- A.1 Kann ohne Hilfe 5 Minuten auf der Bettkante oder einem Hocker sitzen (I).
- A.2 Kann 30 Minuten auf einem Stuhl sitzen (I).
- A.3 Kann 30 Sekunden auf einem Stuhl sitzen (II).
- A.4 Kann 30 Minuten sitzen, wenn die aufrechte Sitzposition durch Stützen, Gurte o.ä. gesichert wird (II).
- A.5 Kann 5 Minuten sitzen, wenn eine Hilfsperson anwesend ist (III).
- A.6 Kann 5 Minuten sitzen, wenn die aufrechte Sitzposition durch eine Hilfsperson unterstützt wird (III).

B. Bewegung beim Sitzen

- B.1 Kann ohne Hilfe den gesamten Körper beim Sitzen auf einem Stuhl um 90° drehen (I).
- B.2 Kann den gesamten Körper beim Sitzen auf einem Stuhl um 90° drehen, wenn sie sich an einem festen Gegenstand festhält (II).
- B.3 Kann die Beine beim Sitzen um 90° drehen, wenn die Arme von einer anderen Person gedreht werden (III).
- B.4 Kann den Rumpf ausgerichtet halten, wenn die Beine beim Sitzen von einer anderen Person um 90° gedreht werden (III).
- B.5 Toleriert es, von einer Hilfsperson an Beinen und Rumpf um 90° gedreht zu werden (IV).
- B.6 (=A.5) Kann 5 Minuten sitzen, wenn eine Hilfsperson anwesend ist (IV).

C. Stehen

- C.1 Kann ohne Hilfe 60 Sekunden auf der Stelle stehen (I).
- C.2 Kann 5 Minuten auf der Stelle stehen, wobei sie sich mit einer Hand festhält, um das Gleichgewicht zu halten (II).
- C.3 Kann 3 Minuten auf der Stelle stehen, wobei sie sich mit einer Hand festhält oder aufstützt (II).
- C.4 Kann 3 Minuten auf der Stelle stehen, wobei sie sich mit beiden Händen festhält oder aufstützt (II).
- C.5 Kann 60 Sekunden auf der Stelle stehen, wobei sie sich festhält oder aufstützt (II).

- C.6 Kann 60 Sekunden die Hüften und Kniee strecken, während eine andere Person den Körper unter den Armen oder an der Hüfte stützt (III).
- C.7 (=E.6) Kann Hüften und Kniee strecken, wenn der Körper von einer anderen Person aus der Sitzposition gehoben wird (IV).

D. Übergang vom Liegen zum Sitzen

- D.1 Kann sich ohne Unterstützung aus der Rückenlage im Bett in eine Sitzposition auf der Bettkante hochdrücken und drehen (I).
- D.2 Kann sich an einem Griff aus der Rückenlage im Bett in eine Sitzposition auf der Bettkante hochziehen und drehen (II).
- D.3 Kann sich mit Hilfe einer anderen Person aus der Rückenlage im Bett in eine Sitzposition auf der Bettkante hochziehen und drehen (III).
- D.4 Toleriert, daß sie von einer anderen Person aus der Rückenlage im Bett in eine Sitzposition auf der Bettkante gebracht wird (IV).

E. Übergang von Sitzen zum Stehen

- E.1 Kann ohne Hilfe von einem Stuhl aufstehen (I).
- E.2 Kann von einem Stuhl aufstehen, wenn sie sich an Armlehnen hochdrückt (II).
- E.3 Kann von einem Stuhl aufstehen, wenn sie sich dabei an einem Tisch festhält oder hochdrückt (II).
- E.4 Kann von einem Stuhl aufstehen, wenn sie sich dabei an einem Griff (mind. in Brusthöhe) festhält oder hochdrückt (II).
- E.5 Kann von einem Stuhl aufstehen, wenn das Körpergewicht dabei von einer anderen Person unterstützt wird (III).
- E.6 Kann Hüften und Kniee strecken, wenn der Körper von einer anderen Person aus der Sitzposition gehoben wird (IV).
- E.7 (=A.5) Kann 5 Minuten sitzen, wenn eine Hilfsperson anwesend ist (IV).

F. Übergang vom Stehen zum Sitzen

- F.1 Kann sich ohne Hilfe auf einen Stuhl setzen (I).
- F.2 Kann sich auf einen Stuhl setzen, wenn sie sich an Armlehnen festhält oder aufstützt (II).
- F.3 Kann sich auf einen Stuhl setzen, wenn sie sich an einem Tisch festhält oder aufstützt (II).
- F.4 Kann sich auf einen Stuhl setzen, wenn sie sich an einem Griff (mind. in Brusthöhe) festhält oder aufstützt (II).
- F.5 Kann sich auf einen Stuhl absenken, wenn das Körpergewicht dabei von einer anderen Person gestützt wird (III).
- F.6 Kann Hüften und Kniee beugen, wenn sie von einer anderen Person auf einen Stuhl abgesenkt wird (IV).

- F.7 (=E.6) Kann Hüften und Kniee strecken, wenn der Körper von einer anderen Person aus der Sitzposition gehoben wird (IV).
- F.8 (=A.5) Kann 5 Minuten sitzen, wenn eine Hilfsperson anwesend ist (IV).

G. Drehen beim Stehen

- G.1 Kann sich ohne Hilfe beim Stehen auf der Stelle drehen (I).
- G.2 Kann sich beim Stehen auf der Stelle drehen, wenn sie sich dabei an einem festen Gegenstand festhält (II).
- G.3 Kann beim Stehen die Füße umsetzen, um sich auf der Stelle zu drehen, wenn eine andere Person durch Führung am Oberkörper den Impuls für die Drehung gibt (III).
- G.4 Kann beim Stehen die Füße umsetzen, um sich auf der Stelle zu drehen, wenn eine andere Person durch Führung am Oberkörper den Impuls für die Drehung gibt und bei der Verlagerung des Körpergewichtes hilft (III).
- G.5 Kann beim Stehen die Hüft- und Kniestreckung beibehalten, während eine andere Person den Körper der Testperson dreht und hilft, das Körpergewicht zutragen (IV).
- G.6 (=C.6) Kann 60 Sekunden die Hüften und Kniee strecken, während eine andere Person den Körper unter den Armen oder an der Hüfte stützt (IV).

H. Nach oben greifen beim Stehen

- H.1 Kann beim Stehen einen Gegenstand über Kopfhöhe ergreifen (I).
- H.2 Kann beim Stehen einen Gegenstand über Schulterhöhe ergreifen (II).
- H.3 Kann mit Unterstützung einer anderen Person beim Stehen einen Gegenstand über Schulterhöhe ergreifen (III).
- H.4 (= C.5) Kann 60 Sekunden auf der Stelle stehen, wobei sie sich festhält oder aufstützt (IV).
- H.5 (= C.6) Kann 60 Sekunden die Hüften und Kniee strecken, während eine andere Person den Körper unter den Armen oder an der Hüfte stützt (IV).

I. Einen Gegenstand vom Boden aufheben

- I.1 Kann ohne Hilfe aus dem Stand einen Gegenstand vom Boden aufheben (I).
- I.2 Kann aus dem Stand einen in Kniehöhe liegenden Gegenstand aufheben (II).
- I.3 Kann beim Sitzen einen Gegenstand vom Boden aufheben (II).
- I.4 Kann beim Sitzen den Rumpf um 45° nach vorne und zu den Seiten neigen und wieder in eine aufrechte Position bringen (IV).
- I.5 (=A.5) Kann 5 Minuten sitzen, wenn eine Hilfsperson anwesend ist (IV).

Jk. Vorwärts gehen (6 m)

- Jk.1 Kann ohne Hilfe 6m vorwärts gehen (I).
- Jk.2 Kann 6m vorwärts gehen, wenn ein Gehstock benutzt wird oder eine Hand von einer anderen Person gehalten wird (II).
- Jk.3 Kann 6m vorwärts gehen, wenn ein Gehwagen benutzt wird oder beide Hände von einer anderen Person gehalten werden (II).
- Jk.4 Kann 6m vorwärts gehen, wenn eine andere Person beim Halten des Gleichgewichts hilft (III).
- Jk.5 Kann 6m vorwärts gehen, wenn eine andere Person beim Halten des Gleichgewichts und beim Tragen des Körpergewichts hilft (III).
- Jk.6 Kann wechselseitige Beinbewegungen ausführen, wenn Gleich- und Körpergewicht sowie das Tempo vollständig von einem Gehtrainer und einer anderen Person kontrolliert werden (IV).
- Jk.7 Toleriert wechselseitige Beinbewegungen durch eine andere Person bei vollständig unterstütztem Gleich- und Körpergewicht (IV).
- Jk.8 (= C.6) Kann 60 Sekunden die Hüften und Kniee strecken, während eine andere Person den Körper unter den Armen oder an der Hüfte stützt (IV).

Jw. Vorwärts gehen (60 m)

- Jw.1 Kann ohne Hilfe 60m vorwärts gehen (I).
- Jw.2 Kann 60m vorwärts gehen, wenn ein Gehstock benutzt wird oder eine Hand von einer anderen Person gehalten wird (II).
- Jw.3 Kann 60m vorwärts gehen, wenn ein Gehwagen benutzt wird oder beide Hände von einer anderen Person gehalten werden (II).
- Jw.4 Kann 60m vorwärts gehen, wenn eine andere Person beim Halten des Gleichgewichts hilft (III).
- Jw.5 Kann 60m vorwärts gehen, wenn eine andere Person beim Halten des Gleichgewichts und beim Tragen des Körpergewichts hilft (III).
- Jw.6 (= Jk.4) Kann 6m vorwärts gehen, wenn eine andere Person beim Halten des Gleichgewichts hilft (IV).
- Jw.7 (= C.5) Kann 60 Sekunden auf der Stelle stehen, wobei sie sich festhält oder aufstützt (IV).

K. Übergang vom Stehen zum Gehen

- K.1 Kann ohne Hilfe aus dem Stand losgehen (I).
- K.2 Kann aus dem Stand losgehen, wenn ein Gehstock benutzt wird oder eine Hand von einer anderen Person gehalten wird (II).
- K.3 Kann aus dem Stand losgehen, wenn ein Gehwagen benutzt wird oder beide Hände von einer anderen Person gehalten werden (II).
- K.4 Kann die Beine wechselseitig aus einer Stehposition heraus bewegen, wenn eine andere Person den Rumpf stützt oder den Impuls zur Gewichtsverlagerung gibt (III).
- K.5 (= Jk.7) Toleriert wechselseitige Beinbewegungen durch eine andere Person bei vollständig unterstütztem Gleich- und Körpergewicht (IV).
- K.6 (= C.6) Kann 60 Sekunden die Hüften und Kniee strecken, während eine andere Person den Körper unter den Armen oder an der Hüfte stützt (IV).

L. Übergang vom Gehen zum Stehen

- L.1 Kann ohne Hilfe stehenbleiben (I).
- L.2 Kann stehenbleiben, wenn ein Gehstock benutzt wird oder eine Hand von einer anderen Person gehalten wird (II).
- L.3 Kann stehenbleiben, wenn ein Gehwagen benutzt wird oder beide Hände von einer anderen Person gehalten werden (II).
- L.4 Kann damit aufhören, die Beine wechselseitig zu bewegen, wenn eine andere Person den Rumpf stützt oder den Impuls zur Gewichtsverlagerung gibt (III).
- L.5 (= Jk.7) Toleriert wechselseitige Beinbewegungen durch eine andere Person bei vollständig unterstütztem Gleich- und Körpergewicht (IV).
- L.6 (= C.6) Kann 60 Sekunden die Hüften und Kniee strecken, während eine andere Person den Körper unter den Armen oder an der Hüfte stützt (IV).

M. Rückwärts gehen

- M.1 Kann 3 Schritte rückwärts gehen (I).
- M.2 Kann 3 Schritte rückwärts gehen, wenn sie einen Stock benutzt oder sich mit einer Hand an einem festen Gegenstand oder einer anderen Person festhält (II).
- M.3 Kann 3 Schritte rückwärts gehen, wenn sie einen Gehwagen benutzt oder sich mit beiden Händen an einem festen Gegenstand oder einer anderen Person festhält (II).
- M.4 Kann 3 Schritte rückwärts gehen, wenn sie von einer anderen Person gehalten wird und diese den Bewegungsimpuls gibt (III).
- M.5 Kann zur Angleichung der Körperausrichtung die Füße rückwärts bewegen, während eine andere Person das Körpergewicht stützt und rückwärts bewegt (III).
- M.6 Toleriert die Bewegung der Beine durch eine andere Person bei vollständig unterstütztem Körper- und Gleichgewicht (IV).
- M.7 (= C.6) Kann 60 Sekunden die Hüften und Kniee strecken, während eine andere Person den Körper unter den Armen oder an der Hüfte stützt (IV).

N. Drehen beim Gehen

- N.1 Kann sich beim Gehen ohne Hilfe in einem maximalem Bogen von 1m nach links oder rechts drehen (I).
- N.2 Kann sich beim Gehen in einem maximalem Bogen von 1m nach links oder rechts drehen, wenn ein Stock benutzt wird oder eine Hand von einer anderen Person gehalten wird (II).
- N.3 Kann sich beim Gehen in einem maximalem Bogen von 1m nach links oder rechts drehen, wenn ein Gehwagen benutzt wird oder beide Hände von einer anderen Person gehalten werden (II).
- N.4 Kann sich beim Gehen in einem maximalem Bogen von 1m nach links oder rechts drehen, wenn eine andere Person am Oberkörper oder am Gehwagen den Impuls oder die Führung für die Drehung gibt (III).
- N.5 Kann sich beim Gehen in einem maximalem Bogen von 1m nach links oder rechts drehen, wenn eine andere Person hilft, das Körpergewicht zu tragen und den gesamten Körper dreht (III).
- N.6 (= Jk.6) Kann wechselseitige Beinbewegungen ausführen, wenn Gleich- und Körpergewicht sowie das Tempo vollständig von einem Gehtrainer und einer anderen Person kontrolliert werden (IV).
- N.7 (= G.5) Kann beim Stehen die Hüft- und Kniestreckung beibehalten, während eine andere Person den Körper der Testperson dreht und hilft, das Körpergewicht zutragen (IV).

O. Treppen hinaufgehen

- O.1 Kann ohne Hilfe 3 Stufen hinaufgehen (I).
- O.2 Kann 3 Stufen hinaufgehen, während sie sich an einem Geländer festhält oder an einer Hand gehalten wird. (II).
- O.3 Kann 3 Stufen hinaufgehen, wenn eine andere Person zusätzlich am anderen Arm sichert (III).
- O.4 Kann 3 Stufen hinaufgehen, wenn eine andere Person hilft, das Körpergewicht anzuheben (III).
- O.5 (= Jk.4) Kann 6m vorwärts gehen, wenn eine andere Person beim Halten des Gleichgewichts hilft (IV).

P. Treppen hinuntergehen

- P.1 Kann ohne Hilfe 3 Stufen hinuntergehen (I).
- P.2 Kann 3 Stufen hinuntergehen, während sie sich an einem Geländer festhält oder an einer Hand gehalten wird. (II).
- P.3 Kann 3 Stufen hinuntergehen, wenn eine andere Person zusätzlich am anderen Arm sichert (III).
- P.4 Kann 3 Stufen hinuntergehen, wenn eine andere Person hilft, das Körpergewicht abzusenken (III).
- P.5 (= Jk.4) Kann 6m vorwärts gehen, wenn eine andere Person beim Halten des Gleichgewichts hilft (IV).

Einteilung der Erfolgsstufen:

- I ohne Hilfe
- II verminderter Umfang / Gerätehilfe
- III verminderter Umfang / Personenhilfe
- IV Mithilfe, während Hilfsperson die Bewegung ausführt
- V Voraussetzungen

Anmerkungen

Ein Stuhl hat eine Rückenlehne, aber Armstützen nur, wenn besonders erwähnt.

Hocker oder Bettkante haben weder Rückenlehne noch Armstützen.

Ein fester Gegenstand kann auch die Hand einer Hilfsperson sein, wenn diese nicht aktiv unterstützt.

Mobilitätstest für alte Menschen

Übersicht

Zusammenfassung	Stufe I		Stufe II				Stufe III		Stufe IV		
	ohne Hilfe		Gerätehilfe oder verminderter Umfang				Personen- hilfe		Hilfsperson führt Bewegungskern aus / Voraussetzungen		
A. Eine Sitzposition halten	A.1	A.2	A.3	A.4			A.5	A.6			
B. Bewegung beim Sitzen	B.1		B.2				B.3	B.4	A.5		
C. Stehen	C.1		C.2	C.3	C.4	C.5	C.6		E.6		
D. Transfer Liegen - Sitzen	D.1		D.2				D.3		D.4		
E. Transfer Sitzen - Stehen	E.1		E.2	E.3	E.4		E.5		E.6	A.5	
F. Transfer Stehen - Sitzen	F.1		F.2	F.3	F.4		F.5		F.6	E.6	A.5
G. Drehen beim Stehen	G.1		G.2				G.3	G.4	G.5	C.6	
H. Nach oben greifen beim Stehen	H.1		H.2				H.3		C.5	C.6	
I. Gegenstand vom Boden aufheben	I.1		I.2	I.3					I.4	A.5	
Jk. Vorwärts Gehen (6m)	Jk.1		Jk.2	Jk.3			Jk.4	Jk.5	Jk.6	Jk.7	C6
Jw. Vorwärts Gehen (60m)	Jw.1		Jw.2	Jw.3			Jw.4	Jw.5	Jw.6	C.5	
K. Transfer Stehen - Gehen	K.1		K.2	K.3			K.4		Jk.7	C.6	
L. Transfer Gehen - Stehen	L.1		L.2	L.3			L.4		Jk.7	C.6	
M. Rückwärts Gehen	M.1		M.2	M.3			M.4	M.5	M.6	C.6	
N. Drehen beim Gehen	N.1		N.2	N.3			N.4	N.5	Jk.6	G.5	
O. Treppen hinaufgehen	O.1		O.2				O.3	O.4	Jk.4		
P. Treppen hinabgehen	P.1		P.2				P.3	P.4	Jk.4		