

Messprotokoll Single-Leg Landing Error Scoring System (SL-LESS)*

Sagittalebene

Item	Fehler (1 Punkt)	gut (0 Punkte)
1. Frontale Rumpfflexion im IC	Im IC ist der Rumpf senkrecht oder gestreckt 1. Versuch 2. Versuch 3. Versuch	Im IC ist der Rumpf in der Hüfte gebeugt 1. Versuch 2. Versuch 3. Versuch
2. Knieflexion im IC	Im IC ist das Knie mehr als 30° gebeugt 1. Versuch 2. Versuch 3. Versuch	Das Knie ist im IC nicht mehr als 30° gebeugt 1. Versuch 2. Versuch 3. Versuch
3. Plantarflexion Sprunggelenk im IC	IC erfolgt zuerst auf der Ferse oder mit flachem Fußaufsatz 1. Versuch 2. Versuch 3. Versuch	IC erfolgt zuerst auf den Zehenspitzen 1. Versuch 2. Versuch 3. Versuch
4. Veränderung der frontalen Rumpfflexion	Keine zusätzliche Rumpfflexion zwischen IC und MKF 1. Versuch 2. Versuch 3. Versuch	Zusätzliche Rumpfflexion 1. Versuch 2. Versuch 3. Versuch
5. Veränderung der Knieflexion	Zwischen IC und MKF erhöht sich die Knieflexion nicht zusätzlich um 30° 1. Versuch 2. Versuch 3. Versuch	Die Knieflexion erhöht sich um 30° 1. Versuch 2. Versuch 3. Versuch
6. Veränderung der Dorsalflexion am Sprunggelenk	Zwischen IC und MKF berührt die Ferse nicht den Boden oder während der Landung findet keine Dorsalflexion im Sprunggelenk statt 1. Versuch 2. Versuch 3. Versuch	Die Ferse berührt den Boden und während der Landung findet im Sprunggelenk eine Dorsalflexion statt 1. Versuch 2. Versuch 3. Versuch

Messprotokoll Single-Leg Landing Error Scoring System (SL-LESS)* [Fortsetzung]

Frontalebene		
Item	Fehler (1 Punkt)	gut (0 Punkte)
7. Knievalgus im IC	Im IC liegt eine von der Mitte der Patella zum Fuß gezogene Linie medial zum Mittelfuß 1. Versuch 2. Versuch 3. Versuch	Die Linie geht durch den Mittelfuß 1. Versuch 2. Versuch 3. Versuch
8. Laterale Rumpfflexion im IC	Im IC ist die Mittellinie des Rumpfes zur linken oder rechten Seite gebeugt 1. Versuch 2. Versuch 3. Versuch	Der Rumpf ist nicht zur linken oder rechten Seite gebeugt 1. Versuch 2. Versuch 3. Versuch
9. Veränderung im Knievalgus	Im MKV verläuft eine von der Mitte der Patella zum Fuß gezogene Linie durch den großen Zeh oder medial zum großen Zeh 1. Versuch 2. Versuch 3. Versuch	Die Linie verläuft lateral zum großen Zeh 1. Versuch 2. Versuch 3. Versuch
10. Beckenkipfung	Während der Landung kippt das Becken auf der kontralateralen Beinseite im Vergleich zum Landebein ab 1. Versuch 2. Versuch 3. Versuch	Das Becken bleibt auf beiden Seiten stabil 1. Versuch 2. Versuch 3. Versuch
11. Tibiarotation (Zeh zeigt nach innen/außen)	Zwischen IC und MKF ist der Fuß mehr als 30° innen- oder außenrotiert 1. Versuch 2. Versuch 3. Versuch	Der Fuß ist nicht mehr als 30° innen- oder außenrotiert 1. Versuch 2. Versuch 3. Versuch

Punkte 1. Versuch (0–11)

Punkte 2. Versuch (0–11)

Punkte 3. Versuch (0–11)

* O'Connor, M.L. (2015). The Development of the Single-Leg Landing Error Scoring System (SL-LESS) for Lower Extremity Movement Screening. Dissertation, University of Wisconsin Milwaukee.