Running Readiness Scale (RRS)

(eigene Übersetzung)

Name: _____ Datum: _____

Geburtsdatum: _____ Untersucher: _____

Die Running Readiness Scale bewertet die Fähigkeit, bei laufähnlichen Aktivitäten, bestimmte Kriterien für eine korrekte Ausführung einzuhalten. Sie hilft, Schwächen zu erkennen, um Verletzungen vorzubeugen und die Leistung zu verbessern.

Bestanden:
- Der Patient kann alle Übungen 1 Minute lang ohne Unterbrechung unter Einhaltung der Kriterien durchführen.

Nicht bestanden:
- Der Patient kann die Kriterien nicht erfüllen oder unterbricht innerhalb der Minute.

Übungsdurchführung und Bewertung

1. Hüpfen (beidbeinig)

Anweisung:
Springen Sie im Rhythmus des Metronoms auf der Stelle. Stellen Sie sich vor die Wand, so dass keine Ausweichbewegungen entstehen. Achten Sie bitte darauf, die Fußspitzen bei jedem Sprung vom Boden abzuheben.

Kriterien für gute Ausführung:
- Tempo: 160 Sprünge/Minute
- Absprung über die Fußgelenke
- Knie stabil, kein Einknicken zur Körpermitte (Knievalgus)

Ergebnis: ☐ Bestanden ☐ Nicht bestanden

2. Plank (Unterarmstütz)

Anweisung:
Stützen Sie sich auf die Unterarme und Zehen, sodass eine gerade Linie ihres Körpers entsteht.

Kriterien für gute Ausführung:
- Körper in einer Linie
- Gleichmäßige Belastung auf beide Füße und Unterarme
- Kopf in neutraler Position

Ergebnis: ☐ Bestanden ☐ Nicht bestanden

3. Stufen steigen (Step-ups)

Anweisung:
Steigen Sie im Takt des Metronoms auf eine Stufe und wieder herunter. Nach 30 Sekunden wird die Seite gewechselt.

Kriterien für gute Ausführung:
- Tempo: 160 Schritte/Minute
- Aufrechter Oberkörper, kein starkes Vor- oder Seitneigen
- Knie stabil, kein Einknicken (Knievalgus)

Ergebnis: ☐ Bestanden ☐ Nicht bestanden

4. Einbeinige Kniebeuge

Anweisung:
Stehen Sie auf ein Bein und halten Sie das andere Bein nach vorne über dem Boden. Führen Sie im Takt des Metronoms Kniebeugen auf 60° Kniebeugung durch. Nach 30 Sekunden wird die Seite gewechselt.

Kriterien für gute Ausführung:
- Tempo: 80 Takte/Minute (Beuge auf 1. Takt, Streckung auf 2. Takt)
- Gleichgewicht halten
- Becken bleibt waagrecht
- Knie stabil, kein Einknicken (Knievalgus)

Ergebnis: ☐ Bestanden ☐ Nicht bestanden

5. Wand-Sitz (Wall Sit)

Anweisung:
Stellen Sie sich mit dem Gymnastikball im Rücken an die Wand. Gehen Sie in die Hocke, bis die Oberschenkel parallel zum Boden ausgerichtet sind. Halten Sie die Position für eine Minute.

Kriterien für gute Ausführung:
- Oberschenkel parallel zum Boden
- Aufrechter Oberkörper
- Gleichmäßige Belastung beider Füße
- Knie stabil, kein Einknicken (Knievalgus)

Ergebnis: ☐ Bestanden ☐ Nicht bestanden

Gesamtergebnis

Bereit für Laufaktivitäten: ☐ Ja ☐ Nein

Informationen Therapeut/medizinische Fachkraft

Datum: _____

Name: _____

Unterschrift: _____

Ergänzende Informationen

Auswertung des Scores:

- Ein bestandender Test wird mit einem Punkt bewertet, ein nicht bestandender Test wir mit 0 Punkten bewertet.
- Die Ergebnisse der fünf Tests werden zu einem Gesamtscore addiert. Eine hohe Bereitschaft für das Joggen wird bei Werten ≥ 4 Punkten angenommen. Eine geringe bzw. unzureichende Laufbereitschaft wird bei Werten darunter (< 4) angenommen.

- Nach Harrison et al. (2023) korreliert die Übungsausführung im Test mit der Kinematik beim Laufen (weniger Knievalgus in den Tests korreliert mit einem geringeren Knievalgus beim Laufen)

- Nach Luedke et al. (2025) ist eine geringere Leistungsfähigkeit in der RRS mit einer höheren Inzidenz von laufbedingten Verletzungen assoziiert.

- Bei einem Score ≤ 3 war die Verletzungswahrscheinlichkeit signifikant erhöht (OR 4,8 (2,1-11,3))
- Bei der Analyse individueller Tests waren folgende Tests mit einer erhöhten Inzidenz verbunden:
  Double leg-hop: OR 4,5 (1,4-14,7)
  Wall-sit: OR 25,9 (1,4-482)

Literatur:

Harrison, K., Williams, D. B., Darter, B., Sima, A., Zernicke, R., Shall, M., & Finucane, S. (2023). The Running Readiness Scale as an assessment of kinematics related to knee injury in novice female runners. *Journal of Athletic Training*, 58(2). https://doi.org/10.4085/1062-6050-404-21

Harrison K, Williams DSB, Darter BJ et al. The running readiness scale as an assessment of kinematics related to knee injury in novice female runners. Journal of Athletic Training. 2023; 58: 120.

Luedke LE, Reddeman ES, Rauh MJ et al. The running readiness scale and injury in collegiate track and field and cross country athletes. Journal of Athletic Training. 2025; 60: 301.

DIGOTOR GmbH
Fortbildungen für Orthopädische Medizin und Manuelle Therapie
Frank Diemer · Nedeljko Goreta · Volker Sutor
Austraße 30 · D-74336 Brackenheim
info@digotor.info www.digotor.info www.facebook.com/digotor.info www.instagram.com/digotor.fortbildungen