

mobi one

4-Punkt-Fahrtechniken

Fahrtechniken Grundlagen

- 01 Antriebstechnik an den Greifreifen: korrekte Hand- und Fingerhaltung
- 02 Antriebstechnik an den Greifreifen: Armschwung und Druckphase
- 03 Wissen über Veränderung des Kipp- und Fahrverhaltens des Rollstuhls bei unterschiedlicher Einstellung der Hinterachse
- 04 Öffnen und Schließen der Feststellbremse

Fahrtechnik vorwärts

- 05 Starten
- 06 Vorwärtsfahren
- 07 Drehen auf der Stelle
- 08 Bremsen aus der Vorwärtsfahrt
- 09 Kurven aus der Vorwärtsfahrt
- 10 Richtungsänderung mit Hilfe einer Ecke/Türrahmen
- 11 Vorwärtsfahren bis zur hohen Geschwindigkeit
- 12 Bremsen aus schneller Fahrt zum Stand

Fahrtechnik rückwärts

- 13 Rückwärtsfahren
- 14 Bremsen aus der Rückwärtsfahrt
- 15 Kurven aus der Rückwärtsfahrt
- 16 Dynamische Wechsel von Rückwärts- und Vorwärtsfahrt

Fahrtechnik einhändig

- 17 Vorwärts- und Rückwärtsfahren
- 18 Gegenstand in einer Hand transportieren

mobi two

4-2-4-Punkt-Fahrtechniken

Lenkrollen

- 01 Lenkrollen anheben aus dem Stand (1-3cm)
- 02 Lenkrollen anheben aus der Fahrt (1-3cm)
- 03 Schwellen sequenzweise überwinden
- 04 Schwellen fließend überwinden
- 05 Anheben der Lenkrollen nur durch Gewichtsverlagerung
- 06 Ankippen der Lenkrollen bis zum Kippunkt
- 07 Umkippen des Rollstuhls nach hinten verhindern

Höhenunterschiede überwinden

- 08 Vorwärts eine Stufe (6cm) hoch- und runterfahren
- 09 Rückwärts eine Stufe (6cm) runterfahren
- 10 Vorwärts eine Stufe (12cm) hoch- und runterfahren
- 11 Rückwärts eine Stufe (12cm) runterfahren
- 12 Vorwärts eine Stufe (18cm) hochfahren
- 13 Rückwärts eine Stufe (18cm) runterfahren
- 14 Vorwärts diagonal eine Stufe (12cm) runterfahren

mobi three

2-Punkt-Fahrtechniken

Fahrtechnik am Ort

- 01 Balancieren auf den Hinterrädern
- 02 Drehen am Ort um 360 Grad auf den Hinterrädern
- 03 Kurvenfahren auf den Hinterrädern
- 04 Einhändig auf die Hinterräder ankippen und balancieren

Fahrtechnik vorwärts

Vorwärts auf den Hinterrädern ...

- 05 eine Stufe (6cm) runterfahren und ausbalancieren
- 06 eine Stufe (12cm) runterfahren und ausbalancieren
- 07 eine Stufe (18cm) runterfahren und ausbalancieren
- 08 eine Stufe (24cm) runterfahren und ausbalancieren
- 09 Vorwärtsfahren auf den Hinterrädern
- 10 Vorwärts auf den Hinterrädern eine Schwelle überwinden
- 11 Ankippen aus voller Fahrt und auf den Hinterrädern weiterfahren
- 12 Bremsen aus voller Fahrt und auf den Hinterrädern stehen bleiben

Fahrtechnik rückwärts

- 13 Rückwärtsfahren auf den Hinterrädern
- 14 Rückwärts auf den Hinterrädern eine Schwelle überwinden

Auf den Hinterrädern rückwärts ...

- 15 eine Stufe (6cm) hochfahren
- 16 eine Stufe (12cm) hochfahren

mobi four

Fahrtechniken Steigung, Gefälle, Rampe

4-Punkt-Fahrtechniken Steigung

- 01 Rückwärts
- 02 Vorwärts Serpentina (wie »Halse« beim Segeln)
- 03 Vorwärts direkt
- 04 Vorwärtsquerstellen des Rollstuhls

4-Punkt-Fahrtechniken Gefälle

- 05 Vorwärts Serpentina
- 06 Vorwärts direkt
- 07 Vorwärtsquerstellen des Rollstuhls

2-Punkt-Fahrtechniken Gefälle

- 08 Vorwärts Serpentina
- 09 Vorwärts direkt

mobi four

Fahrtechniken Steigung, Gefälle, Rampe

4-Punkt-Fahrtechniken Rampe mit 20% Steigung

- 10 Vorwärts hoch- und runterfahren
- 11 Rückwärts runterfahren
- 12 Querstellen des Rollstuhls
- 13 Mit einem Schwung fließend auf eine Rampe fahren

2-Punkt-Fahrtechniken Rampe mit 20% Steigung

- 14 Vorwärts runterfahren
- 15 Querstellen des Rollstuhls

mobi five

Alltagstechniken

Alltagstechniken

- 01 Wiedereinnahme der korrekten Sitzposition
- 02 Techniken zur Entlastung
- 02 Aufschaukeln und Hüpfen mit dem Rollstuhl
- 04 Türen im Innenbereich öffnen

Untergründe und Bordsteine

- 05 Verschiedene Bodenprofile im Innenbereich benutzen
- 06 Leichte Bodenprofile im Außenbereich benutzen
- 07 Schwierigste Bodenprofile im Außenbereich benutzen
- 08 Abgesenkte Bordsteine hoch- und runterfahren
- 09 5 cm hohe Bordsteine hoch- und runterfahren
- 10 10 cm hohe Bordsteine hoch- und runterfahren
- 11 15 cm hohe Bordsteine hoch- und runterfahren

Sonstiges

- 12 Auf den Hinterrädern vorwärts eine Stufe runterfahren
- 13 Auf den Hinterrädern vorwärts zwei Stufen runterfahren
- 14 Eine Treppe rückwärts mit Sicherung am Geländer runterfahren
- 15 Eine Treppe mit mehr als zwei Stufen vorwärts runterfahren
- 16 Rolltreppe abwärts und aufwärts benutzen
- 17 Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel

Rollstuhl-spezifisches

- 18 Ausprobieren von Vorspannbike
- 19 Ausprobieren von Liegebike/Rennbike
- 20 Selbstständige Wartung des Rollstuhls
- 21 Selbstständiges Wechseln der Hinterräder

mobi six

Fall- und Transfertechniken, Hilfspersonen

Falltechniken

Freies Fallen nach hinten auf den Weichboden ...

- 01 mit Oberkörper einrollen
- 02 mit Stützreaktion

Freies Fallen nach hinten ...

- 03 mit Schutzreaktion
- 04 mit Stützreaktion
- 05 Technik des Aufrichtens im umgefallenen Rollstuhl

Transfertechniken

- 01 Transfer Rollstuhl – Rollstuhl
- 02 Transfer Rollstuhl – Boden
- 03 Transfer Boden – Rollstuhl

Hilfspersonen einweisen

- 01 bei Benutzung einer Treppe
- 02 beim Bordsteinfahren
- 03 bei Benutzung einer Rolltreppe
- 04 beim Aufrichten eines umgefallenen Rollstuhls
- 05 beim Transfer vom Boden in den Rollstuhl



Stefan Lange macht es vor: auf den Hinterrädern vorwärts eine Stufe runterfahren – aus ›mobi five – Alltagstechniken‹.