

CHECKLISTE FÜR DIE LQM-ABNAHME

- Wurden die Übungen **vollständig** ausgeführt?
- Wurden die Übungen in der **richtigen Reihenfolge** ausgeführt?
- Wurden die Übungen für jeweils **fünf Minuten pro Übung** ausgeführt?
- Wurden die vorgegebenen **Pausenzeiten** eingehalten?
- Wurden die Übungen in der **vorgegebenen Haltung** ausgeführt?
- Wurden die Übungen mit der **vorgegebenen Bewegung** ausgeführt?
- Bei Bewegungsübungen:** Wurden die Übungen innerhalb der vorgegebenen Wiederholungsanzahl (60-75 oder 75-100) ausgeführt?
- Bei Halteübungen:** Wurden die Übungen mit der vorgegebenen Mindestdauer (3-5 Minuten) ausgeführt?
- Wurden die Übungen für jeweils **mindestens drei Minuten** ohne Unterbrechungen oder Haltungsabweichungen ausgeführt?
- Wurden die Übungen ohne Unterbrechungen oder Abweichungen in der Körperhaltung, die **länger als fünf Sekunden** dauern, ausgeführt?
- Wurde der Testbogen **vollständig und wahrheitsgemäß** ausgefüllt?
- Weichen die **Unterschriften** vor Beginn und nach Beendigung des LQM stark (d.h. in mehr als drei Merkmalen) voneinander ab?

LQM-VERLÄNGERUNG

1. Ein erfolgreich durchgeführter LQM ist ab dem Tag der Durchführung für 30 Tage gültig.
2. Wird innerhalb dieser 30 Tage ein weiterer LQM bestanden, verlängert sich diese Frist bis zum Ablaufdatum des zuletzt bestandenen LQM.
3. Der Zeitraum zwischen zwei LQM muss mindestens 24h betragen.

LQM-KLASSEN

1. Es gibt insgesamt drei LQM-Klassen (Klasse 0,1 und 2)
2. Ein bestandener LQM einer höheren Klasse (1 oder 2) zählt für drei LQM der jeweils darunterliegenden Klasse (1 LQM1 = 3 LQM0)
3. Ein Wechsel in die nächsthöhere LQM Klasse setzt mindestens drei bestandene LQM der jeweils darunterliegenden Klasse voraus.