DEU Athletik-Test 2020

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***DEU – Athletiktest bis NK 2 - Erfassungsbogen (Stand September 2020)*** | | | | | |
| Ort und Datum des Tests: | | | | | |
| Name, Vorname: | | | Kaderstatus: | | |
| LEV: | | | Verein: | | |
| Geb.Datum: | ISU AK: | | Biol. Alter: | | |
| Disziplin: | | | | | |
| ***TEST*** | |  | ***1. Versuch*** | ***2.Versuch*** | ***Punkte***  ***(bester Versuch)*** |
| ***Koordination*** | | | | | |
| Drehsprung links | | Rot. |  |  |  |
| Drehsprung rechts | | Rot. |  |  |  |
| Gleichgewichtstest m. geschl. Augen (s.) | | s | *vor:* | *seit:* | *rück:* |
| Y-Balance Test | | Wert | *li:* | *re:* |  |
| YBT Differenz gesamt | | in % | *li:* | *re:* |  |
| YBT Differenz anterior (vorne) re/li cm | | cm | *li:* | *re:* |  |
| YBT Differenz posteromedial (seit) re/li cm | | cm | *li:* | *re:* |  |
| YBT Diff. posterolateral (gekreuzt) re/li cm | | cm | *li:* | *re:* |  |
| ***Schnelligkeit*** | | | | | |
| 30 m Sprint Hochstart | | s |  |  |  |
| T-Test li | | s |  |  |  |
| T-Test re | | s |  |  |  |
| ***Kraft*** | | | | | |
| Dreierhopp li | | m |  |  |  |
| Dreierhopp re | | m |  |  |  |
| Bourban Test ventral | | s |  |  |  |
| Bourban Test dorsal | | s |  |  |  |
| Rumpfrotation mit Medizinball | | max. Wdh/20s |  | *-* |  |
| Tiefe Einbeinkniebeuge li | | Wdh |  | *-* |  |
| Tiefe Einbeinkniebeuge re | | Wdh |  | *-* |  |
| Liegestütze | | Wdh |  | *-* |  |
| ***Zusätzlicher Krafttest für Paarlaufen und Eistanzen*** | | | | | |
| ab AK 12: Klimmzüge | | Wdh |  | *-* |  |
| ***Beweglichkeit*** | | | | | |
| Spagat li | | cm |  | *-* |  |
| Spagat re | | cm |  | *-* |  |
| Spagat seit | | cm |  | *-* |  |
| Standwaage li | | Grad |  | *-* |  |
| Standwaage re | | Grad |  | *-* |  |
| Rumpftiefbeuge | | cm |  | *-* |  |
| Sprungelenksbeweglichkeit | | Grad | *li:* | *re:* | *-* |
| ***Ausdauer*** | | | | | |
| *Cooper-Test* | | Strecke in m |  | ***-*** |  |
| ***Erreichte Punktzahl*** | | | | |  |
| ***Maximale Punktzahl*** | | | | |  |
| ***Prozentwert*** | | | | |  |

Unterschrift Prüfer\*in