

Athletiktest - Datenblatt_Erfassung



Name

Datum

TEST-Reihenfolge

ÜB 1	U-Stütz/Pezziball	Zeitmessung		
ÜB 2	Unterarm-Seitstütz	Zeitmessung	Stützarm rechts	Stützarm links
ÜB 3	Wandsitz	Zeitmessung		
ÜB 4	Liegestütz "plus"	Wiederholungen		
ÜB 5	Ellbogen-Wandstütz	Zeitmessung		
ÜB 6	Gleichgewicht challenge-disk	Prozent & Punkte	statisch %	Score-Gesamt
speziell	13:15 Test	Wiederholungen	Anzahl	Innerhalb Radius
speziell	Ankerhaltetest	Zeitmessung		
speziell	Test Zeitlupe	Wiederholungen		

Athletiktest - Datenblatt_Erfassung



Name

Datum

TEST-Reihenfolge

ÜB 1	U-Stütz/Pezziball	Zeitmessung		
ÜB 2	Unterarm-Seitstütz	Zeitmessung	Stützarm rechts	Stützarm links
ÜB 3	Wandsitz	Zeitmessung		
ÜB 4	Liegestütz "plus"	Wiederholungen		
ÜB 5	Ellbogen-Wandstütz	Zeitmessung		
ÜB 6	Gleichgewicht challenge-disk	Prozent & Punkte	statisch %	Score-Gesamt
speziell	13:15 Test	Wiederholungen	Anzahl	Innerhalb Radius
speziell	Ankerhaltetest	Zeitmessung		
speziell	Test Zeitlupe	Wiederholungen		