

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:				
<i>TEST</i>		<i>1. Versuch</i>	<i>2. Versuch</i>	<i>Punkte (bester Versuch)</i>
Koordination				
Drehsprung links	Rot.			
Drehsprung rechts	Rot.			
Gleichgewichtstest m. geschl. Augen (s.)	s	<i>vor:</i>	<i>seit:</i>	<i>rück:</i>
Y-Balance Test	Wert	<i>li:</i>	<i>re:</i>	
YBT Differenz gesamt	in %	<i>li:</i>	<i>re:</i>	
YBT Differenz anterior (vorne) re/li cm	cm	<i>li:</i>	<i>re:</i>	
YBT Differenz posteromedial (seit) re/li cm	cm	<i>li:</i>	<i>re:</i>	
YBT Diff. posterolateral (gekreuzt) re/li cm	cm	<i>li:</i>	<i>re:</i>	
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			
Rumpfrotaion 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		-	
Sprungelenkbeweglichkeit	Grad	<i>li:</i>	<i>re:</i>	-
Ausdauer				
Cooper-Test	Strecke in m		-	
Erreichte Punktzahl				
Maximale Punktzahl				
Prozentwert				

Unterschrift Prüfer*in _____