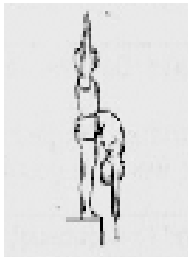
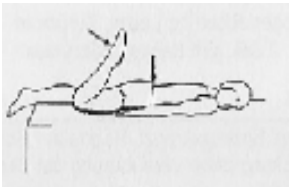
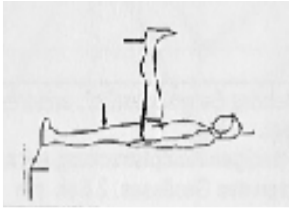




FITNESS: Beweglichkeitstest

Nr.	Testbeschreibung	Resultate	Bewertung															
			sehr zufrieden ++	zufrieden +	üben -	fleissig üben --												
			links Bewertung ++/+/--	rechts Bewertung ++/+/--														
1	Rumpf-Beinmuskulatur: Rumpfbeugen vorwärts testet die Dehnungsfähigkeit des Rumpf-Hüft-Bein-Bereichs. Mit durchgestreckten Knien muss die Endhaltung 2 Sek. gehalten werden. Gemessen wird die Entfernung der Fingerspitzen zum Nullpunkt. Resultat in +cm oder -cm (unterhalb Nullpunkt).		1. LJ															
			2. LJ															
			3. LJ															
			4. LJ															
2	Vordere Oberschenkelmuskulatur: Die Ferse wird mit leichter passiver Hilfe zum Gesäss geführt. Mit dem Messgerät wird der Abstand zwischen Ferse und Gesäss gemessen.		1. LJ															
			2. LJ															
			3. LJ															
			4. LJ															
3	Hintere Oberschenkelmuskulatur: Ein Bein wird gestreckt angehoben bei gestrecktem Gegenbein. Kein Spannungsschmerz. Gemessen (schätzen) wird der Winkel in ° zwischen den beiden gestreckten Beinen		1. LJ															
			2. LJ															
			3. LJ															
			4. LJ															
4	Rumpfmuskulatur seitwärts: Rumpfbeugen seitwärts misst die Wirbelsäulenbeweglichkeit und die Dehnfähigkeit der geraden und schrägen Buchmuskulatur. Gemessen wird die Entfernung, welche die Fingerspitzen in der Senkrechten zurücklegen. Resultat in cm.		1. LJ															
			2. LJ															
			3. LJ															
			4. LJ															
5	Untere Rückenmuskulatur: Die hinteren Oberschenkel dürfen sich nicht abheben. Gemessen wird die Distanz des untersten Punktes des Kopfes bis zum Nullpunkt (Kante). Resultat in +cm oder -cm (unterhalb Nullpunkt).		1. LJ															
			2. LJ															
			3. LJ															
			4. LJ															