

# Testprotokoll

## Präventivdiagnostik

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Anzahl früherer Verletzungen: \_\_\_\_\_

1. HWS-Beweglichkeit

1.1 EXT  (10°)

1.2 FLEX

1.3 FLEX -ROT links

1.4 FLEX -ROT rechts

2. Schulter-Beweglichkeit

links

rechts

3. BWS-Beweglichkeit (50°)

links

rechts

4. Aktives Beinheben

links

rechts

5. Stand-and-Reach

6. Sit-and-Reach

7. Knee-to-Wall (10cm)

links

rechts

8. Kontralaterale Stabilisation

links

rechts

9. Ipsilaterale Stabilisation

links

rechts

10. Rumpfstütz

11. X-Lift

links

rechts

12. Upper Body Closed Kinetic Chain Test (UBCKCT)  (21 Wdh.)

1. Versuch: \_\_\_ 2. Versuch: \_\_\_ 3. Versuch: \_\_\_ Durchschnitt: \_\_\_

13. SEBT - OQ (85%)

links

rechts

D: Armlänge: \_\_\_\_\_cm

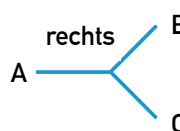


A: \_\_\_\_\_cm

B: \_\_\_\_\_cm

C: \_\_\_\_\_cm

$(A+B+C) \times 100 / 3 \times D = \text{_____}\%$



A: \_\_\_\_\_cm

B: \_\_\_\_\_cm

C: \_\_\_\_\_cm

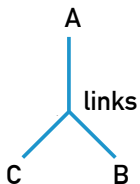
$(A+B+C) \times 100 / 3 \times D = \text{_____}\%$

14. SEBT - UQ (100%)

links

rechts

D: Beinlänge: \_\_\_\_\_cm

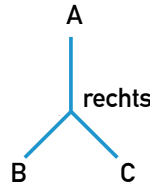


A: \_\_\_\_\_cm

B: \_\_\_\_\_cm

C: \_\_\_\_\_cm

$(A+B+C) \times 100 / 3 \times D = \text{_____}\%$



A: \_\_\_\_\_cm

B: \_\_\_\_\_cm

C: \_\_\_\_\_cm

$(A+B+C) \times 100 / 3 \times D = \text{_____}\%$

15. Hop Tests

links

rechts

15.1 Einfach-Hop (90%)



\_\_\_\_\_cm



\_\_\_\_\_cm

15.2 Dreifach-Hop (90%)



\_\_\_\_\_cm



\_\_\_\_\_cm

15.3 3x Überkreuz-Hop (90%)



\_\_\_\_\_cm



\_\_\_\_\_cm

15.4 Seitlicher Bound (95%)



\_\_\_\_\_cm



\_\_\_\_\_cm