Mobilitäts- & Stabilitäts-Test von Sports Athletic

Trage bei jedem Spieler/jeder Spielerin die Ergebnisse der Tests ein (Anzahl an Bodenkontakten oder Note 1 bis 6). Verwende ein X bei Schmerz.
(*) Auf der letzten Seite findest du weitere Informationen zu den Ergebnissen einbeiniger Übungen.

Name	Einbein-stand links *	Einbein-stand rechts *	Tiefe Knie-beuge	Finger-Boden-Abstand	Knie an Wand links *	Knie an Wand rechts *	Rotatoren-manschette an Wand	Knie zur Brust links *	Knie zur Brust rechts*

Sprungkraft- & Schnelligkeits-Test von Sports Athletic

Trage bei jedem Spieler/jeder Spielerin die Ergebnisse der Tests ein (gesprungene Höhe/Weite in cm oder Dauer in Sek.).
Auf der letzten Seite findest du noch ein paar Informationen zu den Testergebnissen.

Name	Standweitsprung	Jump and Reach	20 m Sprint	T-Test

Kraft-Test von Sports Athletic

Trage bei jedem Spieler/jeder Spielerin die Ergebnisse der Tests ein (Anzahl an geschafften Wiederholungen oder Note 1 bis 6 oder Dauer in Sek.). Verwende ein X bei Schmerz.
(*) Auf der letzten Seite findest du weitere Informationen zu den Ergebnissen einbeiniger Übungen.

Name	Einbeinige Kniebeuge links*	Einbeinige Kniebeuge rechts*	Liege-stütz	Funktions-crunch	Bunkietest (1) Add. links*	Bunkietest (1) Add. rechts *	Bunkietest (2) Beinbeuger links*	Bunkietest (2) Beinbeuger rechts*

Anmerkungen zu den Ergebnissen

(*) Tests mit linker/rechter Seite:

1 Note Unterschied zwischen links und rechts => leichte Dysbalance

2 Noten Unterschied zwischen links und rechts => **erhöhtes** Verletzungsrisiko

3 oder mehr Noten Unterschied zwischen links und rechts => **stark erhöhtes** Verletzungsrisiko

Wenn der Unterschied bei einer Übung **zwei oder mehr Noten** beträgt, sollte die schwächere Seite öfters trainiert werden.

Auf den letzten Seiten unserer drei Leistungstests findest du jeweils weiterführende Informationen und Trainingsempfehlungen, um die Testergebnisse zu verbessern.

Um den Fortschritt des Trainings zu sehen, bzw. entsprechend weitere Maßnahmen planen zu können, empfehlen wir dir die **Tests alle 4-8 Wochen zu wiederholen**.

Athletik App Sports Athletic

Wenn du willst, dass die Spieler/innen besser in Ihren Testergebnissen werden, oder auch generell für euren Sport in Bereichen wie Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer oder Verletzungsschutz/Prävention arbeiten, kann euch das Training mit unserer Athletik App „Sports Athletic“ dabei enorm helfen.

Wir haben auch **Mannschafts- und Vereinsangebote** für die Nutzung unserer App.

Bei Interesse freuen wir uns über eine Nachricht unter:

service@sports-athletic.com

Ihr könnt unsere App 2 Wochen kostenlos testen.

=> zur App: onelink.to/appdownloaden

JETZT BEI Google Play

Erhältlich im App Store

Willst du weitere Informationen über Athletiktraining und wie du beste Leistungsfähigkeit und besten Schutz vor Verletzungen deiner Spieler/innen erreichen kannst? Dann folge uns auf

https://bit.ly/Sports_Athletic_FB

https://bit.ly/Sports_Athletic_Insta