

PLUS PREVENTION - CHECKLISTE

Name:	Datum:
Geburtsdatum:	
Sportart:	Kader:
Landesverband:	Verein:

Test	Seite	bestanden	nicht bestanden	Schmerzen
1. Streckung		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.1 Wirbelsäulenextension		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2 Hüftbeuger-Mobilität	links	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	rechts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Beugung		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.1 Wirbelsäulenflexion		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2 Aktives Beinheben	links	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	rechts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Drehung		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	links	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	rechts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.1 Wirbelsäulenrotation	links	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	rechts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2 Hüftinnenrotation	links	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	rechts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3 Hüftaußenrotation	links	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	rechts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Hocke		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.1 OSG-Beweglichkeit	links	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	rechts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.2 Flexibilität Hüfte	links	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	rechts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Schulterrotation		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Außenrotation links	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Außenrotation rechts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Innenrotation links	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Innenrotation rechts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Stütz		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	links	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	rechts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Einbeinstand		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	links	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	rechts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.1 Augen geöffnet	links	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	rechts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Balance-Kniebeuge		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	links Beinachsenstabilität	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	links Beckenstabilität	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	rechts Beinachsenstabilität	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	rechts Beckenstabilität	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Vertikalsprung		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Beinachsenstabilität	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>