*Verein* «Verein» Ort

*Name* **«Name»** Datum «Datum»

*Vorname* **«Vorname»** Gruppe

*Geb-Datum* «GebDat» / **AK «AK»** Riege **«Riege»**

Geschlecht «mw»

**Körperhöhe stehend:** \_\_\_\_\_\_ cm (z.B. 135,5)

**Gewicht:** \_\_\_\_\_\_ kg (z.B. 34,7)

**Sitzhöhe:** \_\_\_\_\_\_ cm (z.B. 60,5)

**Armspannweite:** \_\_\_\_\_\_ cm (z.B. 135,5)

**Klimmzüge:** \_\_\_\_\_

**Liegestütze:** \_\_\_\_\_

**Schlussdreisprung:** \_\_\_,\_\_\_\_ m \_\_\_,\_\_\_\_ m \_\_\_,\_\_\_\_ m

**Bauchmuskeltest:** 🔿nicht erfüllt 🔿Arm vor 🔿Arm Brust 🔿Arm Kopf

**Rückenmuskeltest:** Zeit: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 🔿0:40 min 🔿1:00 min 🔿1:20 min

**Fußstreckung:** \_\_\_\_\_\_ Grad

**Fußbeugung:** \_\_\_\_\_\_ Grad

**Schulterbeweglichkeit:** \_\_\_\_\_\_ cm (z.B. 38,3)

**Rumpfbeugen:** 🔿nicht erfüllt 🔿 Finger 🔿 Knöchel 🔿 Handfläche

**Bemerkungen:**