

Bewertungsrichtlinien für Beweglichkeitstests für Golfer Bayerischer Golfverband

Leistungskontrolle



Name: _____

Jahrgang: _____

Kader: _____

Trainer: _____

Datum: _____

Bewertung nach Punktesystem (5 bis 1 Punkte, wobei 5 die höchste Punktzahl ist)

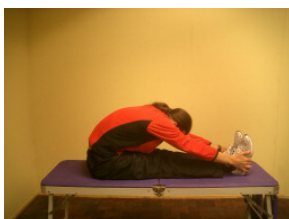
Die Testübungen müssen schmerzfrei sein

Bei der Bewertung müssen folgende Faktoren berücksichtigt werden:

- Tagesform
- Körperliche Einschränkungen
- Acceleriert
- Retardiert
- Wenn nötig ärztliche Diagnostik im Vorfeld

Langsitz

Positiv (5 Punkte)



Mittel (3 Punkte)



Negativ (1 Punkt)



Erzielte Punktzahl: _____

Musculus-Iliopsoas (Bewertung rechts und links)

Positiv (5 Punkte)



Mittel (3 Punkte)



Negativ (1 Punkt)



Erzielte Punktzahl rechts: _____

Erzielte Punktzahl links: _____

Musculus-Piriformis (Bewertung rechts und links)

Positiv (5 Punkte)



Mittel (3 Punkte)



Negativ (1 Punkt)



Erzielte Punktzahl: _____

Beweglichkeit der Schultern mit Stab (Ausschultern 1m Breite)

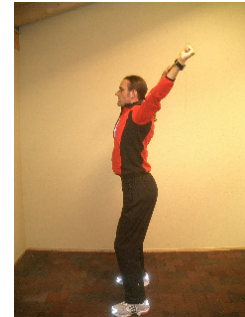
Positiv (5 Punkte)



Mittel (3 Punkte)



Negativ (1 Punkt)



Erzielte Punktzahl: _____

Beweglichkeit der Schultern im Stand

(Bewertung an einer glatten Wand in Standposition
Fußferse, Po, Schulter, Hinterkopf, Arme, Hände an der Wand)

Positiv (5 Punkte)



Mittel (3 Punkte)



Negativ (1 Punkt)



Erzielte Punktzahl: _____

Rotation Oberkörper

Fersenabstand zur Mauer 15cm,
Hüftbreiterstand muss gehalten werden,
keine Veränderung der Fußposition

Positiv (5 Punkte)



Mittel (3 Punkte)



Negativ (1 Punkt)



Erzielte Punktzahl: _____

Punktezahl gesamt: _____