

Testprotokoll – Umstellung auf Klappschlittschuhe



Name: _____

Testdatum: _____

Trainer: _____

Test Nr.: _____

Verein: _____

Alter: _____ Vereinstraining seit: _____

Nr.	Übung	erfüllt	nicht erfüllt, weil
1a	Stoppen einbeinig nach rechts (Außenkante)	<input type="checkbox"/>	
1b	Stoppen einbeinig nach links (Außenkante)	<input type="checkbox"/>	
2a	Slalom in Eislaufposition einbeinig mit rechts	<input type="checkbox"/>	
2b	Slalom in Eislaufposition einbeinig mit links	<input type="checkbox"/>	
3a	Übersetzen in Eislaufposition vorwärts linksherum	<input type="checkbox"/>	
3b	Übersetzen in Eislaufposition vorwärts rechtsherum	<input type="checkbox"/>	
4a	Übersetzen rückwärts linksherum	<input type="checkbox"/>	
4b	Übersetzen rückwärts rechtsherum	<input type="checkbox"/>	
Umstellungstest bestanden: Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>			

Stärken

Schwächen

Hinweise für das weitere Training

Unterschrift Trainer/Testleiter: