

Testprotokoll - Umstellung auf lange Schlittschuhe

Name: _____ Alter: _____

Trainer: _____ Verein: _____

Vereinstraining seit: _____ Nr. Tests: _____

Testdatum: _____

| | Übung | erfüllt | nicht erfüllt, weil: |
|-----|--|-----------------------------|-------------------------------|
| 1a. | Bremsen beidbeinig nach rechts | <input type="checkbox"/> | |
| 1b. | Bremsen beidbeinig nach links | <input type="checkbox"/> | |
| 2a. | Slalom einbeinig mit links | <input type="checkbox"/> | |
| 2b. | Slalom einbeinig mit rechts | <input type="checkbox"/> | |
| 3. | Gleiten vorwärts, ½ Drehung, gleiten rückwärts | <input type="checkbox"/> | |
| 4a. | Gleiten auf Innenkante einbeinig links im Halbkreis | <input type="checkbox"/> | |
| 4b. | Gleiten auf Innenkante einbeinig rechts im Halbkreis | <input type="checkbox"/> | |
| 5a. | Gleiten auf Außenkante einbeinig links im Halbkreis | <input type="checkbox"/> | |
| 5b. | Gleiten auf Außenkante einbeinig rechts im Halbkreis | <input type="checkbox"/> | |
| 6. | Übersetzen vorwärts, 2 x Umlaufen einer Acht | <input type="checkbox"/> | |
| 7. | Übersetzen rückwärts, 2 x Umlaufen einer Acht | <input type="checkbox"/> | |
| 8. | Gleiten in Position | <input type="checkbox"/> | |
| 9. | Hinfallen und Aufstehen in Bewegung | <input type="checkbox"/> | |
| 10. | Umstellungstest bestanden | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 11. | Stärken Sportler/ Sportlerin: | | |
| 12. | Schwächen Sportler/ Sportlerin: | | |
| 13. | Hinweise für das weitere Training: | | |

Unterschrift: _____