

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: