


Name:	<input type="text"/>	Größe:	<input type="text"/>
Alter:	<input type="text"/>	Gewicht:	<input type="text"/>
Geschlecht:	<input type="text"/>	BMI:	<input type="text"/>

Functional Movement Screen:

Test	Teilergebnis				Endergebnis
DeepSquat	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	
Shoulder Mobility	L <input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	
	R <input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	
ASLR	L <input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	
	R <input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	
TSPU	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	

- 0 Punkte gibt's bei nicht schaffen durch Schmerzen
- 1 Punkt gibt's bei keiner korrekten Ausführung trotz Hilfestellung und starke Abweichung
- 2 Punkte gibt's bei korrekter Ausführung mit Hilfestellung oder leichte Abweichung
- 3 Punkte gibt's bei korrekter Ausführung ohne Abweichung und ohne Hilfestellung

Haltungsscreen:

Core und Schulteröffnung		<input type="checkbox"/> 0 Schmerzen	<input type="checkbox"/> 1 LWS kann nicht aktiv zur Wand	<input type="checkbox"/> 2 LWS	<input type="checkbox"/> 3 HWS	<input type="checkbox"/> 4 Schulter	
BWS Aktiv Streckung		<input type="checkbox"/> 0	Schafft nicht hochzukommen, weil:				
		<input type="checkbox"/> 1	Leicht abheben über LWS				
		<input type="checkbox"/> 2	Leicht abheben und Halten über BWS				
		<input type="checkbox"/> 3	Leicht abheben und halten ganze Wirbelsäule arbeitet mit				
		<input type="checkbox"/> 4	Kinn 10 cm über Boden und ganze Wirbelsäule arbeitet mit				

ische Tests:

Einbeinsitz an der Wand	Zeit re: Zeit li: Ü35 – alle 5 Jahre + 3 sec zur eig Leistung	<input type="checkbox"/> 0 wenige - keine sec	<input type="checkbox"/> 1 < 25 sec	<input type="checkbox"/> 2 25-34 sec	<input type="checkbox"/> 3 35-45sec	<input type="checkbox"/> 4 >45sec
Rumpfstabilisation	Zeit: Ü35 – 0,2 sec pro Lebensjahr abziehen	<input type="checkbox"/> 0 wenige - keine sec	<input type="checkbox"/> 1 < 30 sec	<input type="checkbox"/> 2 31-50sec	<input type="checkbox"/> 3 51-69sec	<input type="checkbox"/> 4 >70sec
Bauchmuskel statisch	Zeit: Ü35 – 0,5 sec pro Lebensjahr abziehen	<input type="checkbox"/> 0 wenige - keine sec	<input type="checkbox"/> 1 < 10 sec	<input type="checkbox"/> 2 10-15sec	<input type="checkbox"/> 3 16-25sec	<input type="checkbox"/> 4 >25sec
Seitliche Unterarmstütz	Zeit re: Zeit li: Ü35 – 0,2 sec pro Lebensjahr abziehen	<input type="checkbox"/> 0 wenige - keine sec	<input type="checkbox"/> 1 < 5 sec	<input type="checkbox"/> 2 5-10sec	<input type="checkbox"/> 3 10-15sec	<input type="checkbox"/> 4 >15sec
Beugehang	Zeit: Ü35 – 0,5 sec pro Lebensjahr abziehen	<input type="checkbox"/> 0 wenige - keine sec	<input type="checkbox"/> 1 < 9 sec	<input type="checkbox"/> 2 9-13sec	<input type="checkbox"/> 3 14-19sec	<input type="checkbox"/> 4 >19sec
Standweit	1. Versuch: 2. Versuch:	<input type="checkbox"/> 1 < 155	<input type="checkbox"/> 2 155,5-174	<input type="checkbox"/> 3 174,5-194	<input type="checkbox"/> 4 194,5-214	<input type="checkbox"/> 5 >214,5
Rumpfbeuge vw.	cm =	<input type="checkbox"/> 1 unter 3cm	<input type="checkbox"/> 2 4-7cm	<input type="checkbox"/> 3 8-13 cm	<input type="checkbox"/> 4 14-17 cm	<input type="checkbox"/> 5 ab 18 cm
Gleichgewicht	Versuch 1 re: Versuch 2 re: Versuch 1 li: Versuch 2 li:	<input type="checkbox"/> 1 < 20 sec	<input type="checkbox"/> 2 20-35sec	<input type="checkbox"/> 3 36-49sec	<input type="checkbox"/> 4 50-49sec	<input type="checkbox"/> 5 >20sec

Test	Gesamtpunkte	Erreichte Punkte
FMS	12	
Haltungsscreens	8	
Leistungsscreens	35	
Gesamtpunkte	55	