



Klug & Fit online

Teste deine Fitness und
erstelle dein persönliches Leistungsprofil!

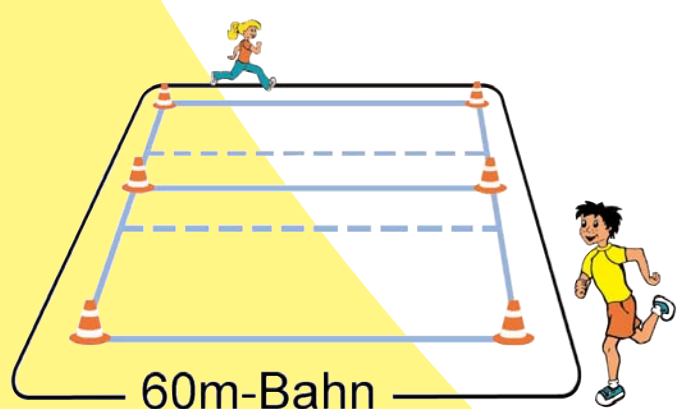
Sportmotorik



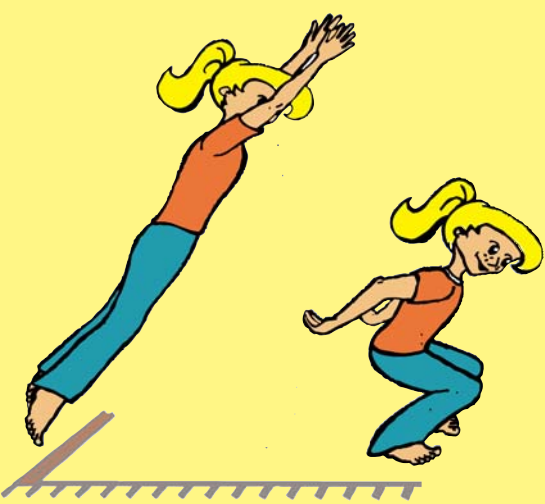
Bewegungskoordination
Wie geschickt absolvierst du
den Hindernisparcours?



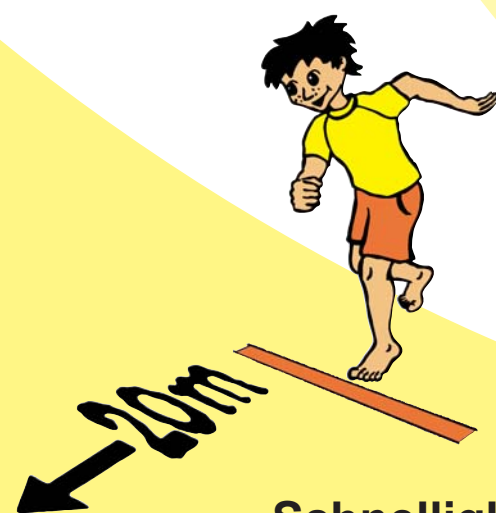
Armkraft
Wie viele Klimmzüge schaffst du?



Ausdauer
Wie weit kannst du in 8 min laufen?



Sprungkraft
Wie weit kannst du springen?

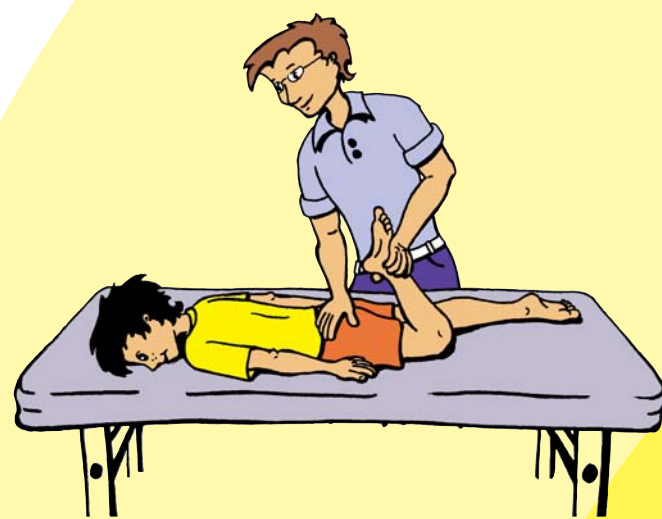


Schnelligkeit
Wie schnell kannst du laufen?



Kraft der Bauchmuskulatur
Aus welcher Position kannst du
dich aufrollen?

Muskelfunktion



Beweglichkeit des Oberschenkelstreckers
Erreichst du mit der Ferse dein Gesäß?

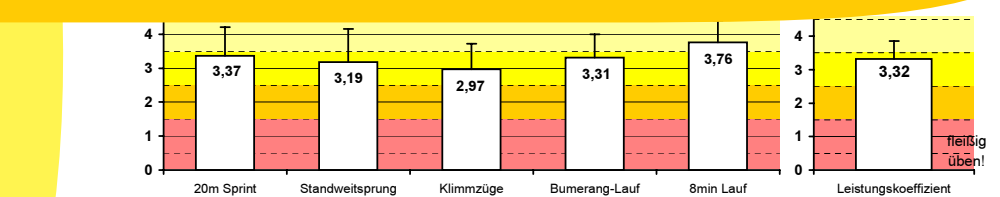
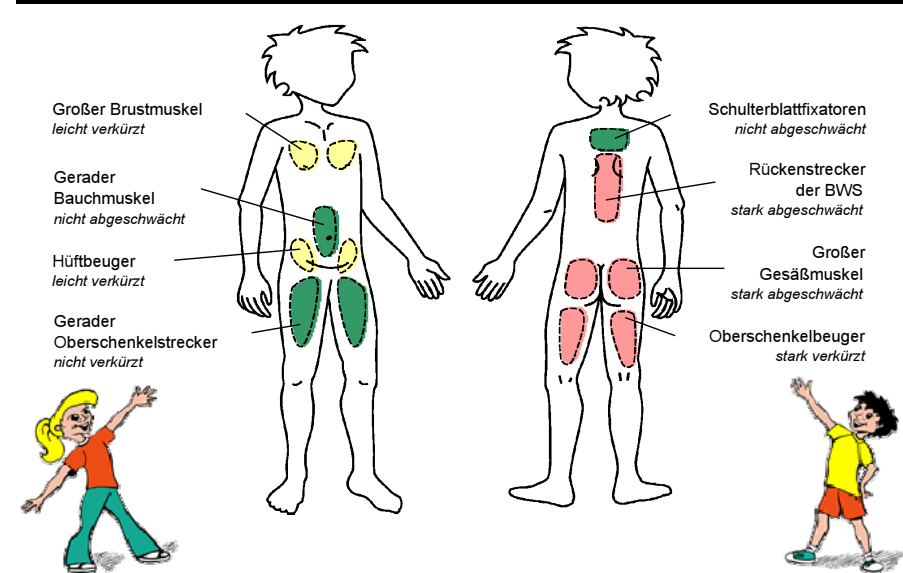
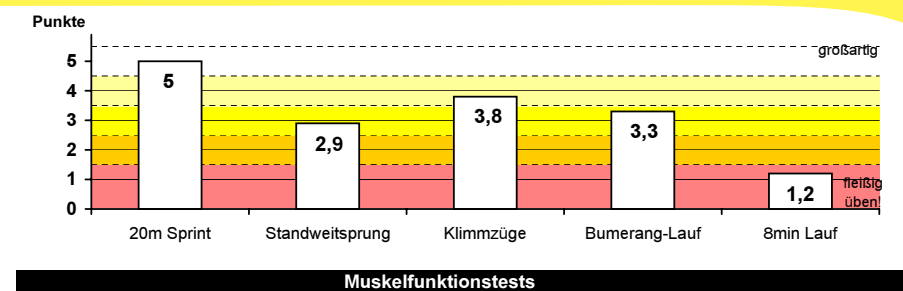


Beweglichkeit des Hüftbeugers
Welchen Hüftwinkel erreichst du?



Kraft des Rückenstreckers
Kannst du dich gegen einen
Widerstand aufrichten?

Auswertung



Testdatum	Code	Persönliche Daten			Sportmotorische Tests				Leistungs- koeffizient	
		Gesch.	Alter	BMI	20m Sprint	Standwe- it sprung	Klimm- züge	Bumerang- Lauf		8min Lauf
10.10.2006	[XXX]	[mi/w]	[Jahre]	[kg/m²]	[Punkte]	[Punkte]	[Punkte]	[Punkte]	[Punkte]	
Mustermann Max	1	m	10,0	17,8	3,2	2,5	1,2	3,2	3,2	2,7
Musterfrau Maxi	2	w	11,0	20,0	2,4	2,4	2,9	3,4	3,5	2,9
Muster Anna	3	w	10,0	19,1	3,8	3,7	3,2	3,9	4,2	3,8
Musterfrau	4	w	10,5	16,3	4,5	2,8	2,3	3,8	3,3	3,3

