

Kaderselektion SYS Saison 2019/20

Beweglichkeitstest

Es werden vier Beweglichkeitsübungen bewertet:

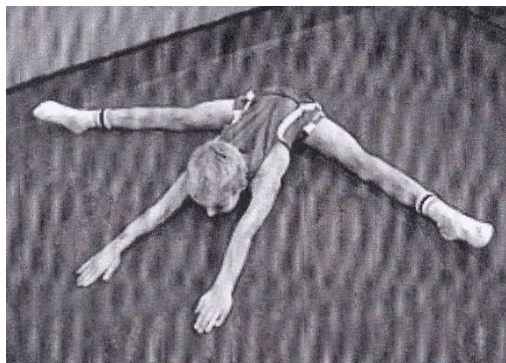
- Spreizsitz
- Spagat
- Sit and Reach
- Flieger (beide Seiten)

Jede der Übungen hat die maximale Punktzahl 4. Insgesamt also 16 Punkte. Der Wert wird anschliessend auf die maximale Punktzahl 100 hochgerechnet.

1. Spreizsitz

Winkel werden am Boden aufgeklebt.

Bewertung:	Winkel Beine 170-180 Grad	2 Punkte
	Winkel Beine 160-170 Grad	1 Punkt
	Brust am Boden	+ 2 Punkte
	Brust 0-10 cm vom Boden	+ 1 Punkt
	Maximal 4 Punkte	



2. Spagat

Ausführung auf einer Linie, ohne Schuhe

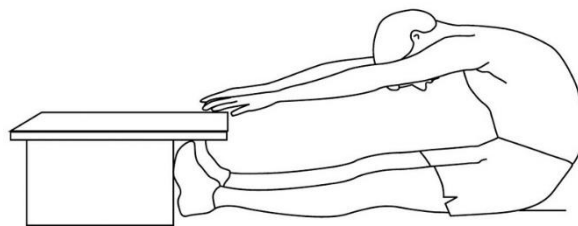
Bewertung	Herren Spagat	ganz unten	1 Punkt
		≤ 10 cm Diff. Zu Boden	½ Punkt
	Linkes Bein vorne	ganz unten	1 Punkt
		≤ 5 cm Diff. Zu Boden	½ Punkt
	Rechtes Bein vorne	ganz unten	1 Punkt
		≤ 5 cm Diff. Zu Boden	½ Punkt
	Alle drei flach am Boden		+ 1 Punkt
	Maximal 4 Punkte		



3. Sit and Reach

Sitzend mit gestreckten Beinen und der Fussunterseite an einer Box. Die Fingerspitzen werden möglichst weit nach vorne gestreckt, dabei bleiben die Knie durchgestreckt. Die Endposition muss so lange gehalten werden, dass es möglich ist die Distanz exakt zu messen. Messskala beginnt auf Höhe der Fusssohle.

Bewertung:	< +5.9 cm	0 Punkte
	+6.0 cm – +10.9 cm	1 Punkt
	+11.0 cm – +15.9 cm	2 Punkte
	+16.0 cm – +20.9 cm	3 Punkte
	> +21 cm	4 Punkte



4. Flieger

Flieger links und rechts, ruhiges Stehen für 7 sec.

↓	Bewertung:	Bein unter 90° (stark ungenügend)	0 Punkte
↓	Zu tief!	Bein und Oberkörper waagrecht oder mehr aber unterer Teil Knie nicht auf/über Hüfthöhe	1 Punkt
↓		Unterer Teil Knie auf Hüfthöhe, Bein gestreckt Oder Knie/Fuss über Hüfthöhe aber stark gebeugtes Knie in Spiel/Standbein (ungenügend)	1.5 Punkt
<hr/>			
↓	Knapp OK	Knie und Fuss minimal über Hüfthöhe Spielbein leicht gebeugt oder oder wackliges Stehen (knapp genügend)	2 Punkte
↓	OK	Noch nicht gut, kleiner Fehler gegenüber 3 Punkte	2.5 Punkte
<hr/>			
↓	Gut	Knie und Fuss über Hüfthöhe Standbein und Spielbein <u>gestreckt</u> <u>und</u> ruhiges Stehen (gut)	3 Punkte
↓	Sehr gut	Standbein >135° Standbein und Spielbein gestreckt (sehr gut)	4 Punkte

In der Endstellung wird 7 Sek. verharret. Es zählt der Durchschnitt von links und rechts. Von der Endposition wird ein Foto gemacht, welches ausgewertet wird.

