

Name: _____	Kurs.: _____	COJ
Test Nr. 1 Datum: _____	Test Nr.2: _____	Test Nr.3: _____
Ruhepuls: _____		
Größe: _____	Gewicht: _____ kg	_____ kg

Lade Dir die Tests herunter:

<https://fitnesscheckfuerreiter.reitclever.de/>



Testaufgaben	Bemerkungen	Punkte	Ergebnisse		
1 Bauchmuskulatur		1	Norm	Norm	Norm
			Defizit	Defizit	Defizit
2 Rückenmuskulatur		1	Norm	Norm	Norm
			Defizit	Defizit	Defizit
3 Beine vorne			<u>re/li</u>	<u>re/li</u>	<u>re/li</u>
		2	gut	gut	gut
		1	Norm	Norm	Norm
			Defizit	Defizit	Defizit
4 Beine hinten		2	gut	gut	gut
		1	Norm	Norm	Norm
			Defizit	Defizit	Defizit
5 Beine seitlich		2	gut	gut	gut
		1	Norm	Norm	Norm
			Defizit	Defizit	Defizit
6 Schulterbeweglichkeit		1	Norm	Norm	Norm
			Defizit	Defizit	Defizit
7 Schulterkraft		1	Norm	Norm	Norm
			Defizit	Defizit	Defizit
8 Gleichgewicht		2	gut	gut	gut
		1	Norm	Norm	Norm
			Defizit	Defizit	Defizit
9 Rumpf		2	gut	gut	gut
		1	Norm	Norm	Norm
			Defizit	Defizit	Defizit

Gesamtpunktzahl Basisfunktionen (max.14)