



Testübersicht Sportmotorik Golf Team Austria

			Gesamtversuche	Probe- / Wertungsversuche
Gelenkigkeit	Rumpfvorbeuge - Stand and Reach	Stehend auf Langbank	1	
	Arm-Handschluß re-/li und li-/re hinter dem Rücken	Stehend	2	
	Golfspezifisches - funktionelles Screening	Ärzte und Physio		
Schnellkraft golfspezifische Tests	Sprungkrafttest - Counter-Movement-Jump (beid & einbeinig re-/li)	Kraftmessplatte	3	1 / 2
	Sprungkrafttest - Jump & Reach; alternative für LV	Seitlich stehend an der Wand	3	1 / 2
	Wurf/Stoßkrafttest - Chest Pass; nach Körpergewicht	Sitzend - Hantelbank, Stoß	3	1 / 2
	Wurfkrafttest - Sit-up and Throw; nach Körpergewicht	Liegend - Rumpfaufr.+Wurf	3	1 / 2
	Medizinballwurf 2kg beidarmig, golftypische Rotation re-/li	Seitstand-Rotation re aufdrehen	3	1 / 2
	Medizinballwurf 2kg beidarmig, golftypische Rotation li-/re	Seitstand-Rotation li aufdrehen	3	1 / 2
Isometrischer Rumpfkrafttest	Back Check: Rumpfextension/Flexion	Rumpf: rückwärts /vorwärts	3	1 / 2
	Back Check: Seitflexion re-/li	Rumpf: seitwärts re / li	3	1 / 2
Laufkoordinations Test	Hürden-Bumerang Lauf	Siehe Tabelle 5. Anhang	3	1 / 2
Gleichgewicht / Balance Test	MFT S3-Check seitlich re-li, vor-rück	Stehend auf Messplatte	2	0 / 2