

Allgemeine Daten:

Vorname, Name:

Datum:

Schulnoten von 1-6 (1= sehr gute Beweglichkeit; 6= sehr schlechte Beweglichkeit)

Kopf

Halsbeuger:	1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0	Notiz: _____
Halsstrecker:	1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0	Notiz: _____
Kopfwender (L):	1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0	Notiz: _____
Kopfwender (R):	1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0	Notiz: _____

Schultern

Schultermuskel:	1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0	Notiz: _____
-----------------	-------------------------	--------------

Arme

Bizeps:	1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0	Notiz: _____
Trizeps:	1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0	Notiz: _____
Handgelenkbeuger:	1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0	Notiz: _____
Handgelenkstrecker:	1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0	Notiz: _____

Brust

G. Brustmuskel:	1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0	Notiz: _____
K. Brustmuskel:	1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0	Notiz: _____

Bauch

Grader Bauchm.:	1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0	Notiz: _____
Schräger Bauchm.:	1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0	Notiz: _____

Rücken

Br. Rückenmuskel:	1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0	Notiz: _____
Trapezmuskel:	1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0	Notiz: _____
Rückenstrecker:	1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0	Notiz: _____
Rautenmuskel:	1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0	Notiz: _____

Hüfte / Beine

Abduktoren:	1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0	Notiz: _____
Adduktoren:	1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0	Notiz: _____
Birnenf. Muskel:	1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0	Notiz: _____
G. Gesäßmuskel:	1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0	Notiz: _____
Hüftbeuger:	1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0	Notiz: _____
Beinbeuger:	1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0	Notiz: _____
Beintrecker:	1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0	Notiz: _____
Waden:	1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0	Notiz: _____