

**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: \_\_\_\_\_