

Name		DHB-Trainer*in	
Vorname		Olympiastützpunkt	
Körperhöhe [m]		Testleiter*in	
Körpermasse [kg]		Testdatum	Wurfhand

Eine aktuelle komplette sportmedizinische DOSB-Grunduntersuchung muss vorliegen (im aktuellen Kalenderjahr durchgeführt!).

Die Bewertung der technischen Ausführung wird in die entsprechenden Felder eingetragen:

- + Korrekte Technikausführung
- o Zur Testdurchführung ausreichende Technikausführung
- Mangelhafte Technikausführung und deshalb keine Testdurchführung

1. Repeated-Shuttle-Sprint [Sek.]					
1.	2.	3.	4.	5.	6.
Durchschnittliche Sprintzeit:			Beste Sprintzeit:		
Ermüdungsindex:			Technik:		
2. Testung am IsoMed2000	durchgeführt		Anmerkungen		
Untere Extremitäten					
Schulter					
Range of Motion Links [°]			Range of Motion Rechts [°]		
Differenz ROM [°]					
Die Ergebnisse der isokinetischen Messungen am IsoMed2000 werden für dich in der IDA Handball und/oder durch deine*n Bundestrainer*in zur Verfügung gestellt.					
3. Diagnostik	Wiederholungen	Last	1-RM*	1-RM* relativ	Technik
Langhantel	(3/2/1-RM)	[kg]	[kg]	[Last 1-RM/Körpermasse]	
Tiefkniebeuge					
Bankdrücken					
Kreuzheben					
Kraftdrücken					
*Das 1-RM wird nach der Epley-Formel abgeschätzt (Epley, 1985): $1-RM = Last \times (1 + (WDH/30))$					

Anmerkungen zur Technik (bei o und -):
