

Kaderbogen Sichtung NRWTV Dezember 2007

Name	Vorname	Geburtsdatum
------	---------	--------------

Verein	RSP	Heimtrainer
--------	-----	-------------

Platz LM	Schüler-Cup Teilnahme
----------	-----------------------

Körperhöhe	Körpergewicht	Trainingsalter
------------	---------------	----------------

Normüberprüfung

	Norm	Ergebnis
50 F		
400 F		
Schwimmtechnik		
Athletik		
60/100m Lauf		
1000m Lauf		
Lauftechnik		
Dehnfähigkeit		

Schwimmtechnikanalyse

Punkte	0	1	2	3
Hoher Ellbogen				
Wasserfassen				
Armzug zur Körpermitte				
Ruhige Wasserlage				
Aktiver Beinschlag				
Kopfhaltung				
Zuglänge				
Einsatzpunkt Arme				
Armfrequenz				
Zugeschwindigkeit				

Athletiküberprüfung

	Norm	Ergebnis
Seilspringen		
Liegestütze		
Klimmzüge		
Anristen		
Stabilisation		

Dehnfähigkeit

Punkte	0	1	2	3
Schultermuskulatur				
Brustmuskulatur				
Oberschenkelbeuger				
Oberschenkelstrecker				
Adduktoren				
Waden				

Lauf ABC Übungen

Punkte	0	1	2	3
Fußgelenkarbeit				
Kniehebelauf				
Tip / Tap				
Anfersen				
Hopserlauf				
Wechselsprünge				
Sprunglauf				