



SPORTAKADEMIE

Functional Movement Screen -Bewertungsbogen-

NAME:	GEB.-DATUM:
EMAIL:	TEL./MOBIL:
SPORTART: Fußball, Stürmer / RA	HAND/FUß-DOMINANZ:
GRÖßE: 1,81	GEWICHT: 74kg
ZULETZT GESTEST AM:	LETZTES TESTERGEBNIS:

Test		Raw Score	Final Score	Comments
Deep Squat			2	Mit Erhöhung gut
Hurdle Step Cm:	L up	2	2	Unterschenkel rotiert auswärts
	R up	2		
Inline Lunge Cm:	L forward	2-	2	Ferse hebt kurz vor Bkt ab, SG leicht inst. SG leicht instabil
	R forward	3		
Shoulder Mobility Cm:	L top	2	2	li. Außenrotation leicht eingeschränkt
	R top	3		
Impingment clearing test	L	-	-	
	R	-		
Active straight leg raise	L	1	1	Außenrotation d. Hüfte bei Stange Außenrotation d. Hüfte vor Stange
	R	1		
Trunk stability push up Press-up clearing test		-	2	Stufe 3 mit Ellenbogen hoch gut
		-		
Rotatory stability Posterior rocking clearing test	L Hand up	2	2	Leichter shift nach links
	R Hand up	2		

Total: 13 /21

Datum: 16.07.15

Testleiter: PG

Bisherige Verletzungen/Beschwerden	Auffälligkeiten
Supinationstrauma: 2x links (2013) Schambeinentzündung (Juli 14-Feb 15) Beinlängendifferenz li – Einlage mit 0,5cm Erhöhung	O-Beinstellung Außenrotiert Fußstellung im S Leichte Beckeninstabilität bei Bodenkontakt re. Keine muskulären Defizite am Bein erkennbar
Trainingsempfehlungen (s. Extra-Blatt)	
Mobilisation der hinteren Oberschenkelmuskulatur bds. Mobilisation und Stabilisation des Sprunggelenks bds.	

