

Side hop test for time

Qualitativer Test

Stabiler einbeiniger Sprung
in der Frontalebene

Datum:

Quantitativer Test

Side hop test for time

Datum: (max. 110%)

Protokoll „side hop test for time“ (10 Sprünge über 30cm)

	Rechts in Sekunden	Links in Sekunden
Side hop test		

	In Prozent %
Prozentual gegenüber der „gesunden“ Seite	

$$\text{In Prozent \%} = \frac{\text{„schlechtere“ Seite}}{\text{„gesunde“ Seite}} \times 100$$

©Thomas Balke / SART – Vervielfältigung und Änderung nur mit Genehmigung

Partner



Sponsoren

