

Fitness-Test

Hinweis zum Copyright: © 2025 Klaus Müller. Auswertungshinweise befinden sich in dem Buch »Ente Gut, Golf gut. Golf fitness für mehr Präzision | Speed | Stabilität« im Kapitel 13 auf den Seiten 164–179. Die Downloadmöglichkeit ist eine Service-Leistung von Golf & More und des Autors Klaus Müller. Eine Vervielfältigung dieses Eingangstest ist zur privaten und nichtkommerziellen Nutzung ausdrücklich erlaubt!

Name	Datum	Verletzungen

Trainingsbereich Beweglichkeit



☐ F1 Grundstellung, Seite



☐ F1.1 Kopf nach hinten



☐ F1.2 Kopf nach vorne



☐ F2 Grundstellung, vorne



☐ F2 Kinn Mitte, li. Schlüsselbein



☐ F2 Kinn Mitte, re. Schlüsselbein



☐ F3 Stab vorne



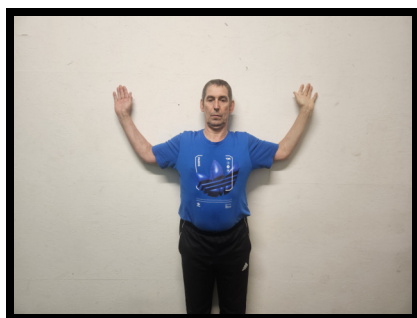
☐ F3 Stab seitlich links



☐ F3 Stab hinten



☐ F3 Stab seitlich rechts



☐ F4 stehend an der Wand



☐ F5.1 Schulter rechts



☐ F5.2 Schulter links



☐ F6 sitzend mit Stab



☐ F6 Rotation links



☐ F6 Rotation rechts



☐ F7 Rückenlage gestreckt



☐ F7.1 linkes Bein anheben



☐ F7.2 rechtes Bein anheben



☐ F8 Seitenansicht stehend



☐ F8 nach vorne beugen



☐ F9 Sitzend nach vorne beugen



☐ F10 Ausfallschritt Richtung Wand



☐ F10 Abstand messen



☐ F11 Tiefe Hocke mit Stab



☐ F12 Stehend Gesicht zur Wand



☐ F12 tiefe Hocke Arme gestreckt



☐ F13 tiefe Hocke, Stab über Kopf

Trainingsbereich Stabilität



☐ F14 Vierfüßler-Stand



☐ F14 diagonal strecken



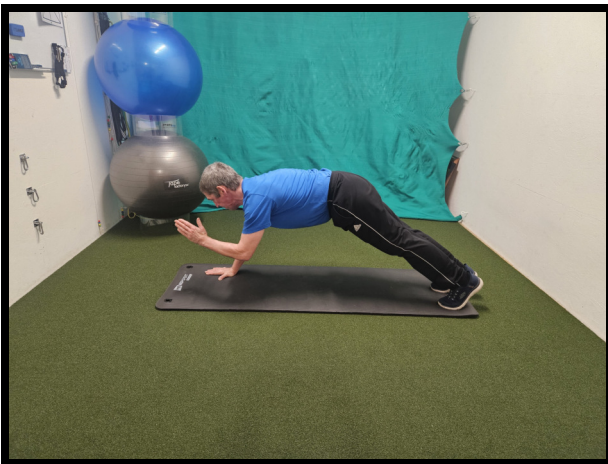
☐ F14 Knie + Gesicht zur Mitte



☐ F15 Liegestütz Seitenansicht



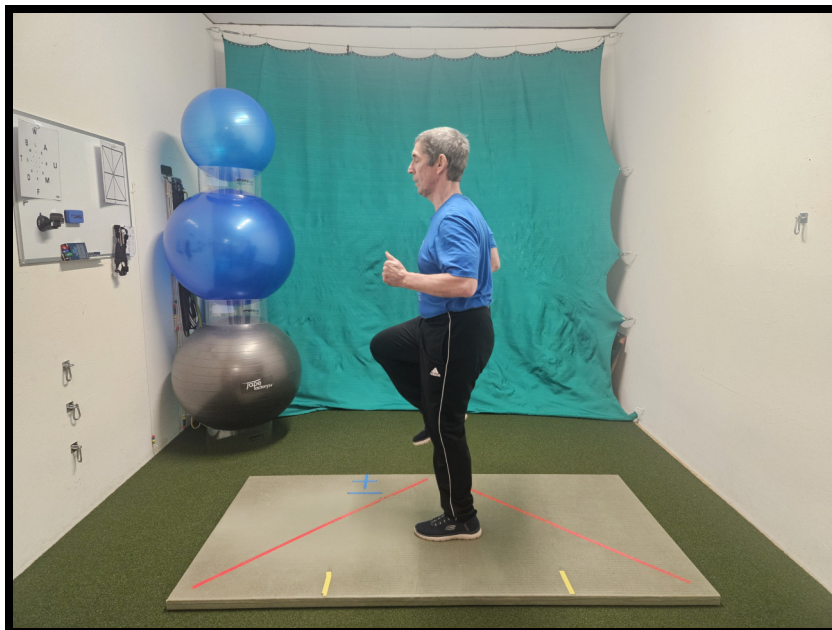
☐ F15 Ansicht vorne



☐ F15 links anwinkeln



☐ F15 rechts anwinkeln



☐ F16.1+2 Seitenansicht Hüftbeuger



☐ F17 Seitlicher Plank Unterarmstütz



☐ F17 Bein heben



☐ F18 Seitlicher Plank Handstütz



☐ F18 Bein heben

Trainingsbereich Dynamische Stabilität



☐ F19 Position auf Markierungen



☐ F19 Hand nach rechts



☐ F19 Hand nach links

Trainingsbereich Balance



☐ F20 Seitenansicht stehend



☐ F20 auf der Stelle Marschieren



☐ F21 einarmige Liegestützposition



☐ F21 Arm zur Seite links



☐ F21 Arm nach vorne rechts



☐ F21 Arm nach hinten rechts



☐ F22 Einbeinstand rechts



☐ F22 Bein nach vorne



☐ F22 Bein nach hinten links



☐ F22 Bein nach hinten rechts

Trainingsbereich Kraft: Handkraftmessung



☐ F23 Handkraftmesser