



Athleten Fragebogen

Club / Verein: _____

Sanda / Gewichtsklasse: _____ Taolu / Stil(e): _____

Name: _____ Vorname: _____

Geschlecht: männlich weiblich Geburtsdatum: _____ Alter: _____

Wohnort: _____ Strasse: _____

Natel: _____ E-Mail: _____

Aktuelle Ausbildung: _____

Gewicht: _____ Grösse stehend*: _____ Grösse sitzend*: _____

Trainer: _____

Erreichbarkeit Trainer: Telefon _____ E-Mail: _____

Erreichbarkeit Eltern: Telefon _____ E-Mail: _____

Athletenbiographie

In welchen Sportarten / Vereinen hast du wie lange und wie regelmässig Sport getrieben?

Sportart (inkl. Stufe)	Wie lange? (Jahre)	Wie viele Stunden / Woche?	Bemerkungen

Seit wie vielen Jahren trainierst du Wushu?

1 Jahr 2 - 3 Jahren 4 - 5 Jahren 6 - 7 Jahren mehr als 8 Jahre

Wie viele Stunden trainierst du Wushu durchschnittlich in einer Woche?

weniger als 3 4 5 - 6 7 - 9 mehr als 10

Wie viele Stunden trainierst du komplett (inkl. Kraft, Ausdauer, etc.) durchschnittlich in einer Woche?

weniger als 7 8, 9 oder 10 11 - 12 13 - 15 mehr als 15

Wie viele (Wett)Kämpfe hast du bis jetzt bestritten (+/-) _____

Gesundheit

Hattest du in deiner Karriere bisher schwerwiegende Verletzungen / Krankheiten? Wenn ja, welche?

Leidest du an Leistungsasthma? Wenn ja, bist du in Behandlung?

Umfeld / Schule und Beruf / Belastbarkeit

Die folgenden Fragen sind aus sportlicher Sicht gestellt. Nur eine Antwort ist möglich!

	auf jeden Fall	eher ja	eher nein	auf keinen Fall
Fühlst du dich wohl in deiner Familie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wirst du von deinen Eltern / Umfeld unterstützt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bist du mit deiner Schule/Lehre zufrieden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat die Schule/Beruf Verständnis für deine sportlichen Aktivitäten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gelingt es dir gut, Sport und Beruf/Schule unter einen Hut zu bringen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bist du bereit für einen höheren Trainingsaufwand um dein Ziel zu erreichen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sportliche Ziele

Für das kommende Jahr:

Mittelfristig (5 Jahre):

Langfristig (10 Jahre):

Mit meiner Unterschrift (und der meines Erziehungsberechtigten) bestätige ich, dass die gemachten Angaben der Wahrheit entsprechen. Im Fall der Kaderselektion werde ich an den Aktivitäten des Kaders sowie an den vorgeschriebenen Wettkämpfen teilnehmen.

Ort : _____

Datum : _____

Unterschriften:

Athlet

Erziehungsberechtigter

Trainer

*Ermitteln der Körpergrössen

Die Körpergrösse wird ohne Schuhe gemessen.

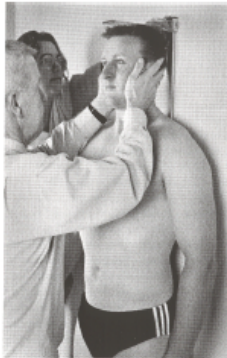


Bild 1: Messen in „gestreckter“ Haltung.



Orbitale: Lower margin of eye socket
 Tragus: Notch above tragus of ear or at
 upper margin of zygomatic bone at that point
 Frankfort plane: Orbitale-tragion line
 horizontal
 Vertex: Highest point on skull when head is
 held in Frankfort plane

Bild 2: Kopfposition horizontal ausgerichtet.

1. Fordere die Person auf mit Rücken, Gesäss und Fersen gegen die Wand zu stehen. Die Füsse müssen zusammen sein und flach am Boden stehen.
2. Richte den Kopf horizontal aus. (Bild 1 & 2). Fasse mit deinen Händen am Kieferknochen und Hinterkopf damit du mit Druck nach oben eine aufrechte Position des Körpers erreichen kannst.
3. Weise die Person an tief einzuatmen und die Luft anzuhalten. Während der Kopf immer in der Horizontalen gehalten wird, führe einen sanften Zug nach oben am Kiefer und Hinterkopf durch. Gleichzeitig wird die Messlatte gegen den Scheitel geführt und damit die Haare so fest als möglich zusammengedrückt. Beachte dass die Füsse dabei am Boden bleiben und die Kopfstellung horizontal ist.
4. Messe die Körpergrösse gegen Ende der tiefen Einatmung auf 0.1 cm genau.
5. Fordere die Person auf, den Messplatz zu verlassen.
6. Wiederhole die Schritte 1-6.
7. Falls die beiden Messungen sich weniger als 0.4 cm unterscheiden, nimm den Durchschnitt der beiden Messungen als Ergebnis.

Körpergrösse sitzend

Die Körpergrösse sitzend wird ebenfalls in der „gestreckten“ Haltung gemessen. Sie ist die maximale Distanz zwischen Scheitel und Oberfläche der Sitzunterlage (Bild 3).

1. Setze die Person auf eine Messbox oder auf eine Sitzunterlage von bekannter Höhe. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln.
2. Weise die Person an tief einzuatmen und die Luft anzuhalten. Während der Kopf immer in der Horizontalen gehalten wird, führe einen sanften Zug nach oben am Kiefer und Hinterkopf durch. Gleichzeitig wird die Messlatte gegen den Scheitel geführt und damit die Haare so fest als möglich zusammengedrückt. Achte darauf, dass die Person weder die Gluteal-Muskulatur anspannt noch mit den Beinen am Boden abstösst.
3. Messe die Körpergrösse sitzend gegen Ende der tiefen Einatmung auf 0.1 cm genau.
4. Fordere die Person auf, den Messplatz zu verlassen.
5. Wiederhole die Schritte 1-5.
6. Falls die beiden Messungen sich weniger als 0.4 cm unterscheiden, nimm den Durchschnitt der beiden Messungen als Ergebnis.
7. Falls das Messband am Boden beginnt, entspricht die Körpergrösse sitzend der gemessenen Grösse minus die Höhe der Sitzunterlage.



Bild 3: Messen der Körpergrösse sitzend.