

Trainerseminar 3.12.2017

# Sportmedizinische Untersuchungen

- Zeitpunkt
  - Jährlich (Mitte August)
- Institut
  - Universitätsinstitut für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin
- Inhalte
  - Anamnese
  - Internistischer sowie orthopädischer Status
    - Belastungs-EKG am Fahrradergometer
    - Ruhe-EKG
    - Transthorakale Echokardiographie
    - Visus
    - Spirometrie
  - Laboruntersuchung

# Sportmotorische Untersuchungen

- Juni/November
  - Anthropometrie
  - Sprints (5m, 10m, 20m linear/30m Wechselsprint)
  - Sprünge (Countermovement Jump beidbeinig und einbeinig, Squat Jump beidbeinig)
  - Sprints (5m, 10m, 20m linear/30m Wechselsprint)
  - Sprünge (Countermovement Jump, Squat Jump)
  - Rumpfkraft (Swiss-Olympic-Test)
    - Ventrale Muskelkette
    - Laterale Muskelkette
    - Dorsale Muskelkette
  - Ausdauer
    - Multistage 20m Shuttle Run mit Laktatabnahme
- März (optional)
  - Sprints (5m, 10m, 20m linear/30m Wechselsprint)
  - Sprünge (Countermovement Jump beidbeinig und einbeinig, Squat Jump beidbeinig)