



Verletzungs-Trainingsanamnese HM 2013

Vorname, NAME

Verein

Datum

mail

1.1 Alter Jahre

1.2. Geschlecht Männl. Weibl.

1.3. Wie gross bist du ? cm

1.4. Wie schwer bist du ? kg

1.5. Tkd-Schwerpunkt ? Poomse Kampf

1.6. Kader ? A/B-Kader C-Kader D-Kader Kein Kader

1.7. Level ? LK 1 LK 2 Kup Dan

1.8. Erfolge? (dieses Jahr)

1.9. Schule ? Haupts. Reals. Gym.

2.1. Wie lange machst du bereits Taekwondo?..... Jahre

2.2. In welchem Alter hast du mit Tkd begonnen?..... mit Jahren

2.3. Wie oft trainierst du Tkd in der Woche?.... 2x 3x 4x 5x 6x 7x

2.4. Mit welchem Tkd Schwerpunkt hast du begonnen?. Grundschole Kampf beides

2.5. Was trainierst du in Prozent (gesamt 100%)?... Grundschole % Kampf %

2.6. Wenn POOMSE, trainierst du auch Wettkampf?.. Ja, oft Ja, manchmal Nein

2.7. Wenn KAMPF, trainierst du auch Poomse/Grundschole? Ja, oft Ja, manchmal nein

3.1. Machst du eine andere Sportart parallel?..... nein ja

3.2. Wenn ja, welche?.....

3.3. Wie oft trainierst du diese pro Woche?..... X

3.4. Wieviel Stunden Sport machst du insgesamt in der Woche? Stunden

4.1. Machst du Krafttraining?..... nein ja

4.2. Wenn ja, wie?..... Studio Theraband Freie Übungen

4.3. Wenn ja, wie oft?..... X

5.1.a Welche Verletzungen hattest du bereits?...TKD

5.1.b Welche Verletzungen hattest du bereits?....Anders

5.2. Wann/was war deine letzte Verletzung?.....

5.3. Hattest du bereits Knie-Operationen?.....