



WAKO Switzerland

Schweizerischer Kickboxverband
Fédération Suisse de Kickboxing
Federazione Svizzera di Kickboxing
Swiss Kickboxing Federation



Athleten Fragebogen

> ausfüllen und mailen bis **1.10.** an **info@wako.ch**

Name: _____ Vorname: _____

Klub/Sportschule: _____

Klub-Trainer: _____

Gewichtsklasse: _____ Disziplin: _____

Geschlecht: männlich ☐ weiblich ☐ Geburtsdatum: _____ Alter: _____

Strasse/Nr.: _____ Wohnort: _____

E-Mail: _____ Handy Nr.: _____

Aktuelle Ausbildung: _____

Hinweis Siehe Seite 3:

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

(*siehe genaue Messanleitung auf Seite 3)

Erreichbarkeit Coach Tel.: _____ E-Mail: _____

Erreichbarkeit Eltern Tel.: _____ 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 Kickboxen?

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

Wie viele Stunden trainierst du Kickboxen 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.) durchschnittl. 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? (+/-): _____

Bei welchem Verband: _____

Gesundheit

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

Bist du zur Zeit in ärztlicher Behandlung?

Umfeld und Belastbarkeit

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

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

Sportliche Ziele

Für das kommende Jahr: _____

Mittelfristig (5 Jahre): _____

Langfristig (10 Jahre): _____

Mit meiner Unterschrift (und der meines Erziehungsberechtigten) bestätigte ich, dass die gemachten Angaben der Wahrheit entsprechen. Im Fall der Selektion für die Nationalmannschaft werde ich an den Aktivitäten des Kaders sowie an den vorgeschriebenen Wettkämpfen teilnehmen. Ich akzeptiere das Reglement der Nationalmannschaft (www.wako.ch)

Ort: _____ Datum: _____

Unterschriften:

Athlet:

Erziehungsberechtigter:

*Ermitteln der Körpergrössen

Die Körpergrösse wird ohne Schuhe gemessen.

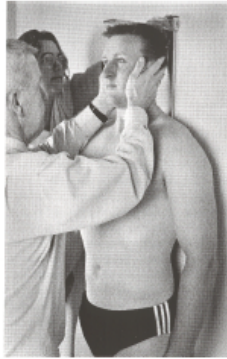


Bild 1: Messen in „gestreckter“ Haltung.



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