

## UNSER ZIEL

Verletzungsprävention und Leistungssteigerung spielen besonders auch in Teamsportarten eine große Rolle. Gerade im Spiel- und Skisport, wo es ein hohes Verletzungsrisiko gibt, gilt es, Leistungs- und Trainingsfortschritte zu messen und zu dokumentieren, Schwächen, aber auch Stärken aufzuzeigen sowie Risikofaktoren für Wiederverletzungen zu verringern. Empfehlungen und Rückmeldungen auf Basis fundierter Analysen sind elementar wichtig für Sportler, Ärzteschaft, Vereine, Verbände und Betreuer.

## UNSER VERSPRECHEN

Es geht darum, die Leistung zu optimieren und das Verletzungsrisiko zu minimieren und damit den Leistungs- und Amateursport gesünder und risikoreduzierter zu machen. Wir bei MOTUM kombinieren langjährige Erfahrung und sportwissenschaftliche Kompetenz mit international erprobten, datenbasierten und wissenschaftlich fundierten Messverfahren, auch auf Basis von Referenzdaten. Wir wollen zentrale Fragen im Teamsport beantworten: „Wie fit bin ich, auch im Vergleich zu Referenzgruppen“?, „Wo habe ich Defizite“?, „Habe ich ein erhöhtes Verletzungsrisiko“?, „Wie kann ich mich verbessern“? oder „Was muss ich trainieren“?

## UNSER ANGEBOT

Modernste Teamtestungen bis hin zu OEX-Modulen und einer eigenen Testbatterie für Ski Alpin, eingebettet in ein interdisziplinäres Netzwerk aus Ärzten, Therapeuten und Sportwissenschaftlern.

## UNSERE ZIELGRUPPEN

Vom Hobbyteam bis hin zu Amateur- und Profimannschaften, vom ambitionierten Nachwuchssportler bis hin zu Leistungssportlern aus unterschiedlichen Sportarten wie Ski Alpin, Fußball, Tennis, Golf, Leichtathletik, Handball, Volleyball u.v.a.m.



spectrum.at

**MOTUM**  
HUMAN · PERFORMANCE · INSTITUTE

# TEAM SPORT TESTUNG

Die Testbatterie  
für den  
Teamsport



Weitere Infos  
[www.motum.at](http://www.motum.at)  
+43 512 409030  
[office@motum.at](mailto:office@motum.at)

**MOTUM GmbH & Co KG**  
Human Performance Institute  
Steinbockallee 31  
6063 Rum · Österreich

[www.motum.at](http://www.motum.at)



Mit diesen Team- und Einzeltestungen lassen sich Bewegungsabläufe sichtbar machen, Leistungsniveaus objektiv beurteilen und letztlich optimieren.

# TEAM-TEST-BATTERIEN ZUR

- Messung von Leistung und Trainingsfortschritt
- Identifikation von Stärken und Schwächen
- Prävention von Verletzungen
- Leistungssteigerung
- Referenzdaten-Analyse



## TEAM SPORT

60 MIN PRO PAX

AB 10 PAX - MAX. 18 PAX

- Linearer 20m Sprint-Test
- Einbeiniger Stabilisationstest
- Ein- und beidbeinige Sprung-/Schnellkrafttests
- Ein- und beidbeinige plyometrische Tests
- Tapping-Test
- Speedcourt-Agility-Test
- Sportwissenschaftliches Expertenfeedback

Optional (zubuchbar)

- Isokinetische Kraftmessung der Oberschenkelmuskulatur



## DEX-MODULE

75 MIN PRO PAX

AB 10 PAX - MAX. 18 PAX

- Linearer 20m Sprint-Test
- Einbeiniger Stabilisationstest
- Ein- und beidbeinige Sprung-/Schnellkrafttests
- Ein- und beidbeinige plyometrische Tests
- Tapping-Test
- Speedcourt-Agility-Test
- Schulterstütz- und stabilisierungsfähigkeit (Y-Balance)
- Schnellkraft der oberen Extremität (Seated Unilateral Shotput)
- Sportwissenschaftliches Expertenfeedback

Für die Testungen bitte jeweils Trainingsbekleidung mitnehmen.



Optional (zubuchbar)

- Isokinetische Kraftmessung der Schulterrotation (Wurf/Schlagsportler)



## SKI ALPIN

150 MIN PRO PAX

AB 4 PAX - AUCH ALS EINZELTESTUNG MÖGLICH

- Ein- und beidbeiniger Stabilisationstest
- Ein- und beidbeinige Sprung-/Schnellkrafttests
- Ein- und beidbeinige plyometrische Tests
- Schnelligkeits- und Speedcourt Agility-Test
- Isokinetische Kraftmessung
- Maximalkrafttestung
- Repeated Jump Test für anaerobe Leistungsfähigkeit
- Kraftausdauerstest
- Sportwissenschaftliches Expertenfeedback

Für die Testungen bitte jeweils Trainingsbekleidung mitnehmen.

