

# Koti- ja kerhotestien seurantalomake

lomake 5b

Nimi \_\_\_\_\_ Sotu \_\_\_\_\_

Testaaja \_\_\_\_\_ Pvm \_\_\_\_\_

## TEHTÄVÄT

	Alkumittaus	Seuranta- mittaus	Seuranta- mittaus	Seuranta- mittaus
Bergin tasapainotestin osiot	pvm _____	pvm _____	pvm _____	pvm _____
1. Istumasta ylösnousu	_____	_____	_____	_____
2. Siirtyminen	_____	_____	_____	_____
3. Seisominen silmät kiinni 10 s	_____	_____	_____	_____
4. Esineen poimiminen	_____	_____	_____	_____
5. Kääntyminen 360 astetta	_____	_____	_____	_____
	v ___ o ___	v ___ o ___	v ___ o ___	v ___ o ___

## Tuolilta ylösnousu (Toimiva -testistö)

Viisi (5) kertaa tuolilta ylösnousu \_\_\_\_\_

## Huomioita

---

---

---

---

---