

## Checkliste ACL-Prävention (Petushek et al. 2018)

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Untersucher: \_\_\_\_\_

Enthält das Trainingsprogramm folgende Übungen?	Nein	Ja
Lunges	①	①
Nordic Hamstring Lowers (oder vergleichbare Übungen)	①	①
Heel/Calf Raises	①	①
Wie viele Sprungübungen enthält das Programm?		
①	①	②
③	④	⑤
Wie alt sind die Athleten?		
Adoleszent ①	Erwachsen ①	
Wie häufig wird das Programm durchgeführt?		
Nur in der Vorbereitung ①	Vor und während der Saison ①	
Wurde der Trainer/Anleiter über den Inhalt von Präventionsprogrammen ausgebildet?		
Nein ①	Ja ①	

<b>Gesamtscore</b>	① ① ②	③ ④ ⑤ ⑥	⑦ ⑧ ⑨	>=⑩
<b>Effektivität</b>	keine	gering	moderat	groß

### Quelle:

Petushek EJ, Sugimoto D, Stoolmiller M et al. Evidence-based best-practice guidelines for preventing anterior cruciate ligament injuries in young female athletes. American Journal of Sports Medicine. 2018; DOI: 10.1177/0363546518782460.

