

Spieler Nr. / Name:	Hans Muster
Team:	U15 Männer

#	Test	Beschreibung			Resultat
1	Anthropometrie	Grösse (stehend) in cm			165.3
		Grösse (sitzend) in cm			81.4
		Gewicht in kg			68.7
		Mirwald-Quotient (Berechnung mit Mirwald-Tool / 1=früh, 2=normal, 3=spät)			2
		Armlänge in cm (Schulterdach bis Spitze Mittelfinger am ausgestreckten rechten Arm)			67
		Körperliche Befindlichkeit (1=schlecht, 2=angeschlagen, 3=angespannt, 4=okay, 5=gut, 6=fit)			6
2	Einbeinige Sprünge seitlich	rechts	1. Versuch	Anzahl	30
				- Fehler	3
				= Total	27
			2. Versuch	Anzahl	33
				- Fehler	2
				= Total	31
		links	1. Versuch	Anzahl	32
				- Fehler	1
				= Total	31
			2. Versuch	Anzahl	34
				- Fehler	4
				= Total	30

3a	Einbeiniger Sprung vorwärts	rechts	1. Versuch	Distanz in cm	176
			2. Versuch	Distanz in cm	173
		links	1. Versuch	Distanz in cm	174
			2. Versuch	Distanz in cm	176
3b	Einbeiniger Sprung mit Rotation	rechts	1. Versuch	Distanz in cm	179
			2. Versuch	Distanz in cm	180
		links	1. Versuch	Distanz in cm	178
			2. Versuch	Distanz in cm	180
4	Medizinball Rotationswürfe	rechts	Punkte (Ball berührt die Wand = 0.3 Punkte, Ball gefangen = 0.7 Punkte, Ball berührt erneut den Kasten=1 Pkt.)		19.3
		links	Punkte (Ball berührt die Wand = 0.3 Punkte, Ball gefangen = 0.7 Punkte, Ball berührt erneut den Kasten=1 Pkt.)		19.3
5	5/20m Sprint	1. Versuch	5 Meter	in Sek.	1.07
			20 Meter	in Sek.	3.31
		2. Versuch	5 Meter	in Sek.	1.08
			20 Meter	in Sek.	3.25
6	Richtungswechsel 180°	rechts	1. Versuch in Sek.		6.07
			2. Versuch in Sek.		6.05
		links	1. Versuch in Sek.		6.08
			2. Versuch in Sek.		6.05

gelb markiert (bester Wert) = Übertrag in PISTE Rangliste