

Spieler Nr. / Name:	
Team:	

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

3a	Einbeiniger Sprung vorwärts	rechts	1. Versuch	Distanz in cm	
			2. Versuch	Distanz in cm	
		links	1. Versuch	Distanz in cm	
			2. Versuch	Distanz in cm	
3b	Einbeiniger Sprung mit Rotation	rechts	1. Versuch	Distanz in cm	
			2. Versuch	Distanz in cm	
		links	1. Versuch	Distanz in cm	
			2. Versuch	Distanz in cm	
4	Medizinball Rotationswürfe	rechts	Punkte (Ball berührt die Wand = 0.3 Punkte, Ball gefangen = 0.7 Punkte, Ball berührt erneut den Kasten=1 Pkt.)		
		links	Punkte (Ball berührt die Wand = 0.3 Punkte, Ball gefangen = 0.7 Punkte, Ball berührt erneut den Kasten=1 Pkt.)		
5	5/20m Sprint	1. Versuch	5 Meter	in Sek.	
			20 Meter	in Sek.	
		2. Versuch	5 Meter	in Sek.	
			20 Meter	in Sek.	
6	Richtungswechsel 180°	rechts	1. Versuch in Sek.		
			2. Versuch in Sek.		
		links	1. Versuch in Sek.		
			2. Versuch in Sek.		