Speerwurf-Test Winter 2009/2010, Nachwuchskader Bern-Magglingen

Leistungs-Indikator	Simona Götz (19j)		Nathalie Meier (17j)		Sarina Schmied (16j)	
			↗		→	
	Entw	Stand	Entw	Stand	Entw	Stand
Verknüpfung Anlauf-Abwurf			↑	Sehr gut	Nicht möglich	Mittel
Druckbein - Arbeit			↗	Gut		Mittel-Gut
Schnellkraft Strecker-Kette			→	Mittel		Gut
Wurf-Schnellkraft ohne Beine			→	Mittel		Mittel
Explosivkraft Beine			→	Mittel-Gut		Sehr gut
Schnelligkeit Beine				Gut		
Funktionelle Beweglichkeit			→	Gut-Sehr gut		Gut
	Nov '09	Jan '10	Nov '09	Jan '10	Nov '09	Jan '10
Beweglichkeit Adduktoren	112.27°		119.34°	119.93°	Test 1 nicht absolviert	114.62°
Beweglichkeit Schulter	81		57	61		61
30m fliegend	4.35		3.89			
3er-Hupf beidbeinig			6.50	6.45		6.45
Schocken 3kg rw	10.10		13.30	12.95		13.85
Schocken 3kg vw				11.45		12.25
Frontalstoss 3kg Kugel			12.50	12.10		11.30
Medizinball 1.5kg, bb Stand	11.10		12.40			11.40
Medizinball 1.5kg, 2er ab Podest			13.20	14.10		12.50
Medizinball 1.5kg aus 5er			15.85	18.50		13.70

Leistungs-Indikator	Michelle Stucker (16j)		Nadin Engel (15j)		Larissa Gyger (15j)		Laura Frei (15j)	
	↗		→		↘		↗	
	Entw	**Stand**	**Entw**	**Stand**	**Entw**	**Stand**	**Entw**	**Stand**
Verknüpfung Anlauf-Abwurf	↑	Sehr gut	→	Schlecht	→	Mittel-Gut	↑	Mittel-Gut
Druckbein - Arbeit	↑	Gut	↗	Mittel	→	Mittel	↗	Mittel
Schnellkraft Strecker-Kette	→	Mittel-Schlecht	↗	Sehr gut	→	Mittel-Gut	→	Mittel
Wurf-Schnellkraft ohne Beine	→	Mittel-Schlecht	→	Gut	↘	Mittel-Schlecht	↗	Mittel-Gut
Explosivkraft Beine	→	Mittel-Schlecht	↗	Gut-Sehr gut	→	Mittel	↑	Mittel-Gut
Schnelligkeit Beine		Mittel-Schlecht		Sehr gut		Gut		Mittel-Gut
Funktionelle Beweglichkeit	→	Gut-Sehr gut	→	Mittel	→	Mittel	↗	Mittel-Gut
	Nov '09	Jan '10	Nov '09	Jan '10	Nov '09	Jan '10	Nov '09	Jan '10
Beweglichkeit Adduktoren	122.39°	119.85°	121.41°	124.31°	109.55°	109.17°	112.71°	115.88°
Beweglichkeit Schulter	61	61	83	88	80	79	67	62
30m fliegend	4.28		3.81		4.00		4.11	
3er-Hupf beidbeinig	6.00	6.15	6.60	7.05	6.50	6.35	6.00	6.15
Schocken 3kg rw	10.30	10.60	11.40	12.00	10.40	11.00	9.90	11.90
Schocken 3kg vw		10.20		11.50		10.30		10.50
Frontalstoss 3kg Kugel	8.80	9.40	9.80	10.80	9.70	10.30	7.85	8.60
Medizinball 1.5kg, bb Stand	10.70	10.30	11.40	11.20	10.00	9.85	10.00	10.80
Medizinball 1.5kg, 2er ab Podest	10.50	12.70	11.30	12.00	10.90	10.80	9.75	11.30
Medizinball 1.5kg aus 5er	12.40	14.00	12.45	12.35	11.55	11.50	10.60	12.45

Leistungs-Indikator	Bojan Leimer (19j)		Florin von Ballmoos (18j)		Nathanael Gimmel (16j)	
	→				↘	
	Entw	**Stand**	**Entw**	**Stand**	**Entw**	**Stand**
Verknüpfung Anlauf-Abwurf	→	Mittel-Gut		Mittel		Gut
Druckbein - Arbeit	→	Mittel		Sehr gut	↗	Mittel
Schnellkraft Strecker-Kette	→	Mittel-Schlecht		Mittel	→	Mittel
Wurf-Schnellkraft ohne Beine	→	Mittel		Gut	↗	Mittel
Explosivkraft Beine	↘	Mittel-Schlecht	↘	Mittel	↗	Mittel
Schnelligkeit Beine		Mittel-Gut		Gut		Sehr gut
Funktionelle Beweglichkeit	↗	Mittel-Schlecht	→	Gut-Sehr gut	→	Mittel-Schlecht
	Nov '09	Jan '10	Nov '09	Jan '10	Nov '09	Jan '10
Beweglichkeit Adduktoren	83.36°	93.25°	113.76°	116.52°	95.25°	95.93°
Beweglichkeit Schulter	91	86	59	56	80	80
30m fliegend	3.63		3.59		3.46	
3er-Hupf beidbeinig	7.30	7.50		7.50	7.43	7.35
Schocken 3kg rw	12.80	11.90	12.70	11.50	7.20	9.10
Schocken 3kg vw		11.90		10.50		8.90
Frontalstoss 3kg Kugel	11.74	12.60		11.25	6.88	8.40
Medizinball 1.5kg, bb Stand	14.00	13.80	15.20	14.35	8.80	9.60
Medizinball 1.5kg, 2er ab Podest	15.00	14.75		16.30	9.60	10.40
Medizinball 1.5kg aus 5er	16.15	16.15		16.90	/	11.80

Isidor Fuchser, 10.1.2010