

Unsere Mission

Robuste Athlet:innen entwickeln

Miryam Roper
März 2026



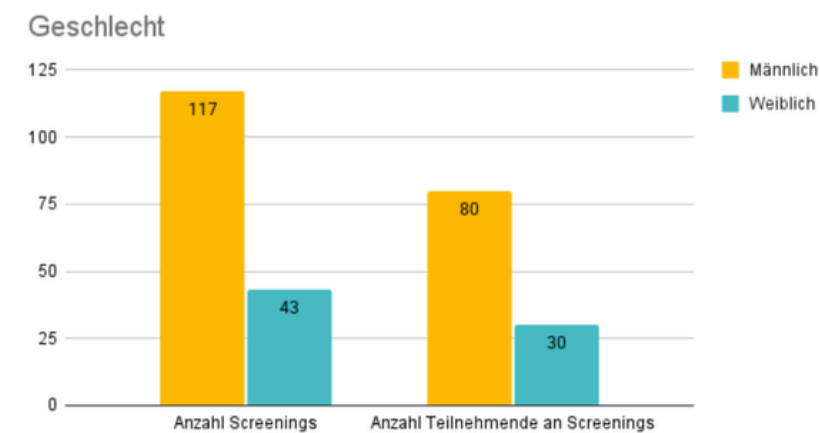
Ergebnisse Screening u18

2022 - 2025

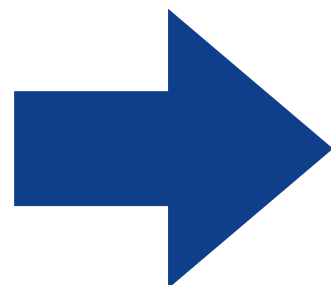
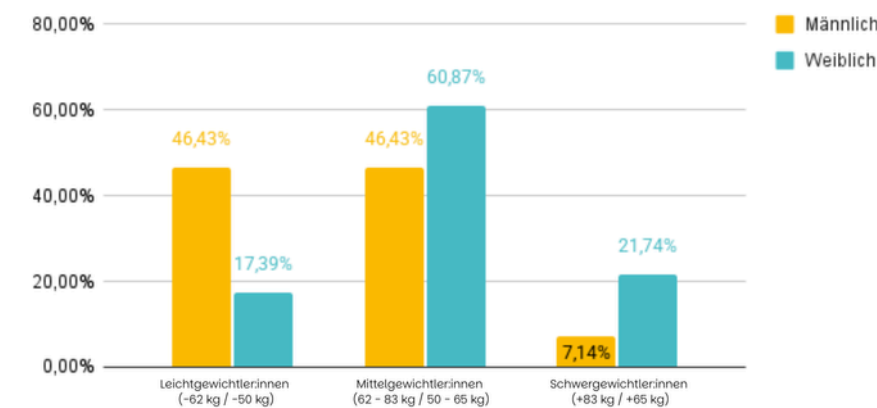
Tests aus den Bereichen:

- Beweglichkeit
- Motorische Kontrolle
- Dynamische Stabilität
- Kraft

Teilnehmende



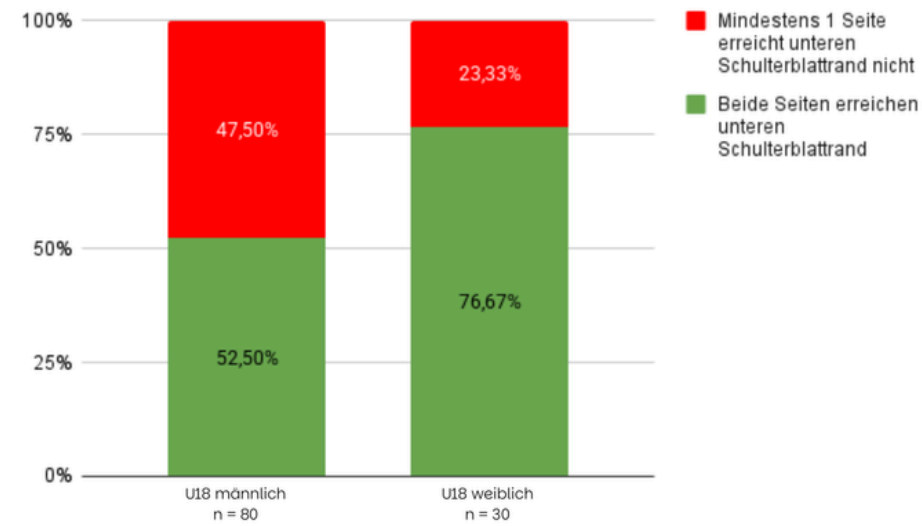
Gewichtsklassenverteilung



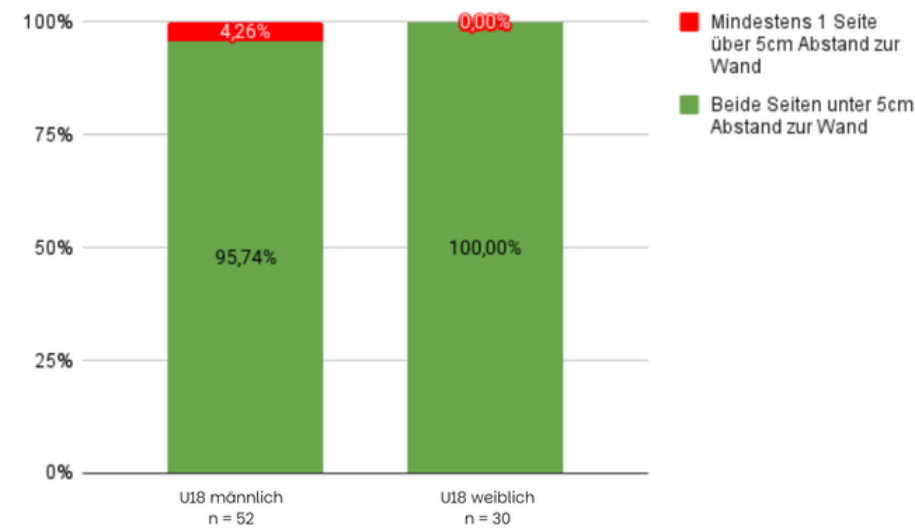
Identifikation von Entwicklungsfeldern im Nachwuchsbereich

Mobility Oberkörper

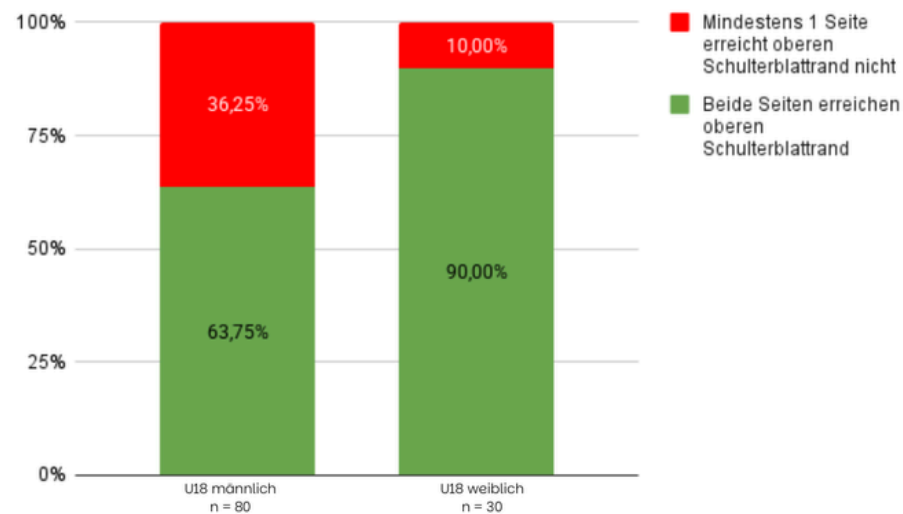
Extension + Innenrotation Schulter (Vierfüßlerstand)



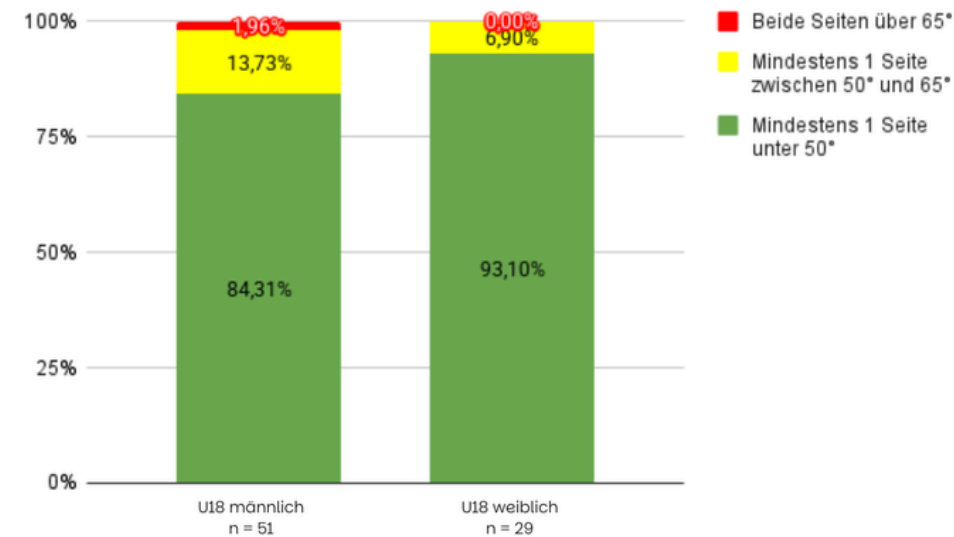
Schulterflexion (Shoulder to Wall)



Flexion + Außenrotation Schulter (Vierfüßlerstand)



BWS Rotation (Lumbar locked Thoracic Rotation)

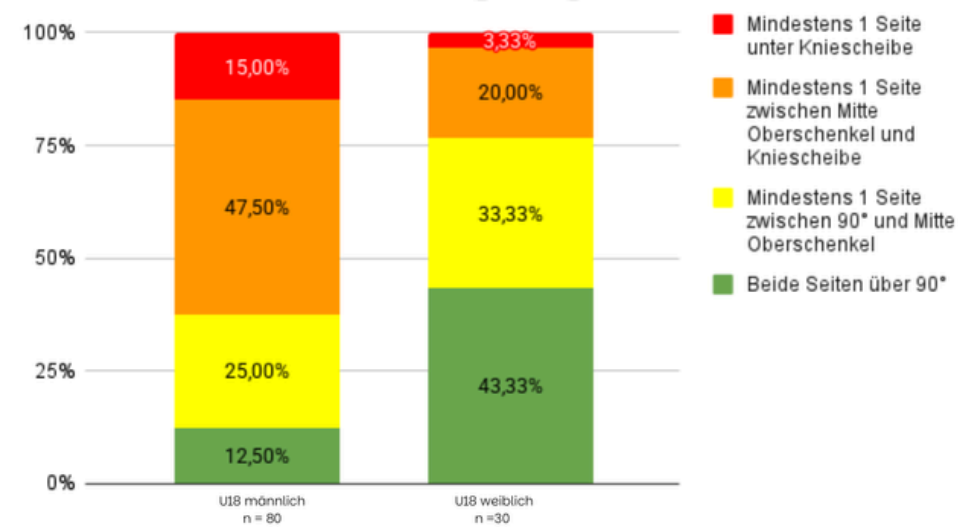


Auffälligkeiten

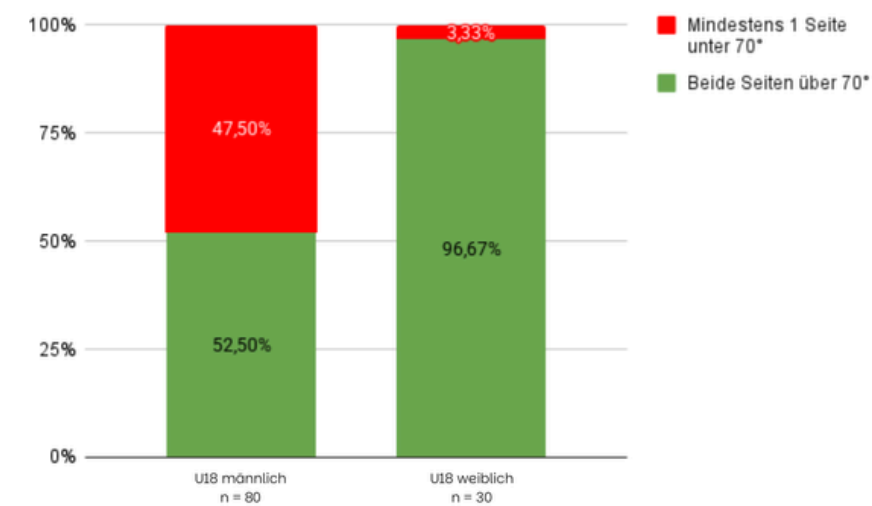
- Innen-und Außenrotation der Schulter, besonders gravierend bei Athleten

Mobility Unterkörper

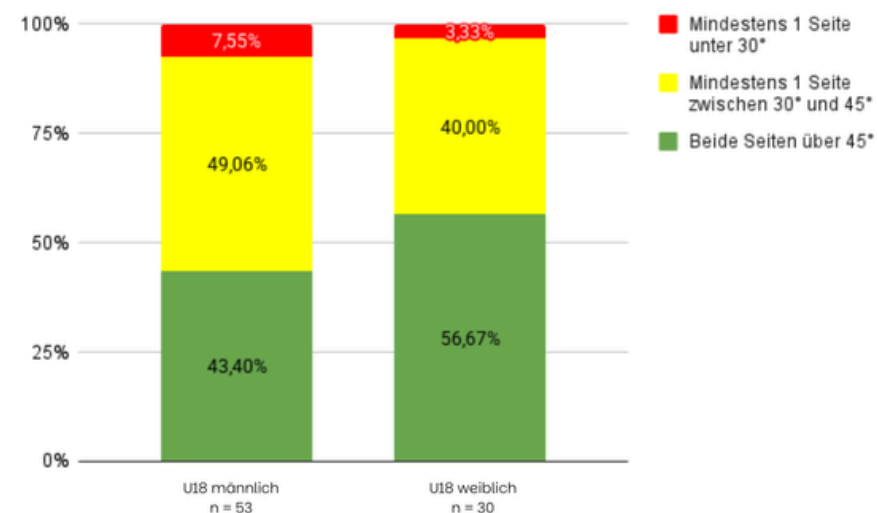
Hüftflexion + lumbopelvine Kontrolle (Active Straight Leg Raise)



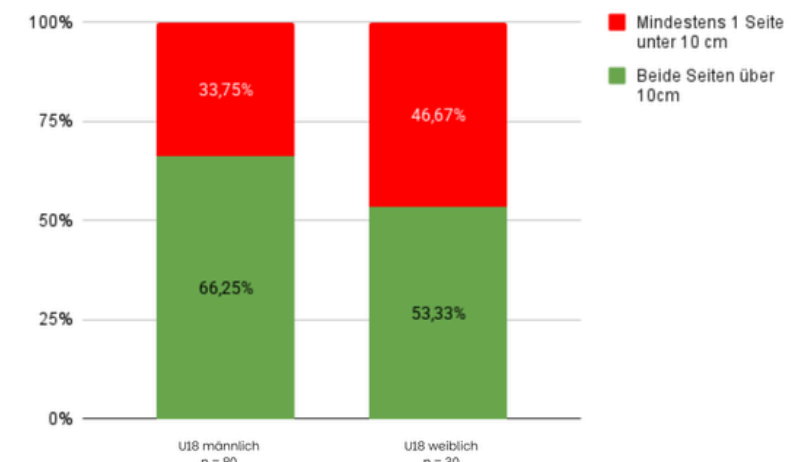
Extension Großzehgrundgelenk



Hüftinnenrotation (sitzend)



Dorsalflexion Sprunggelenk (Knee to Wall halbknien)

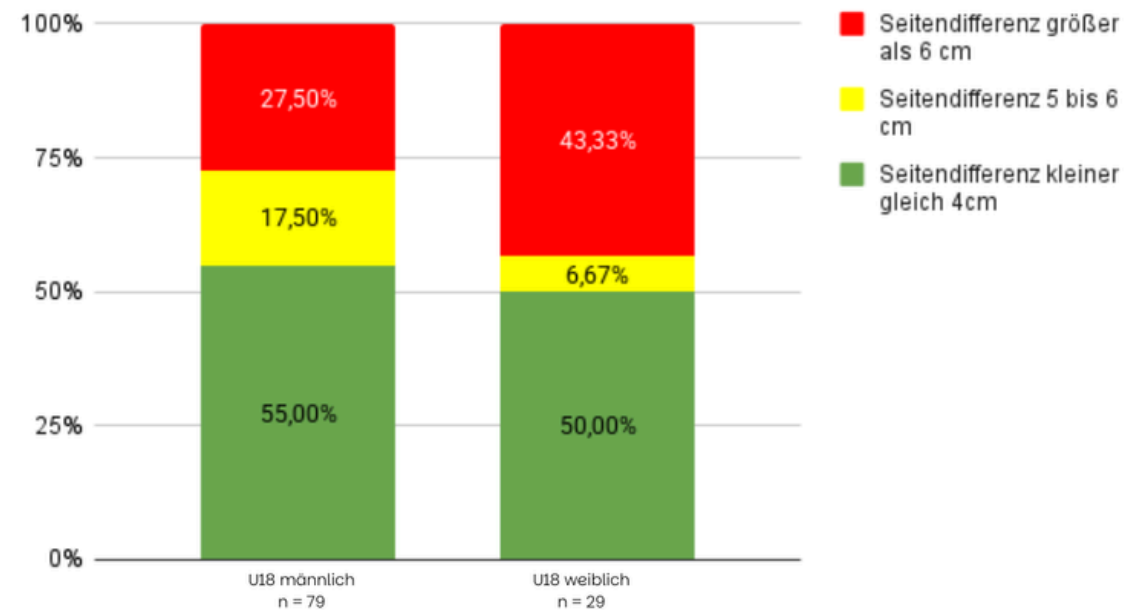


Auffälligkeiten

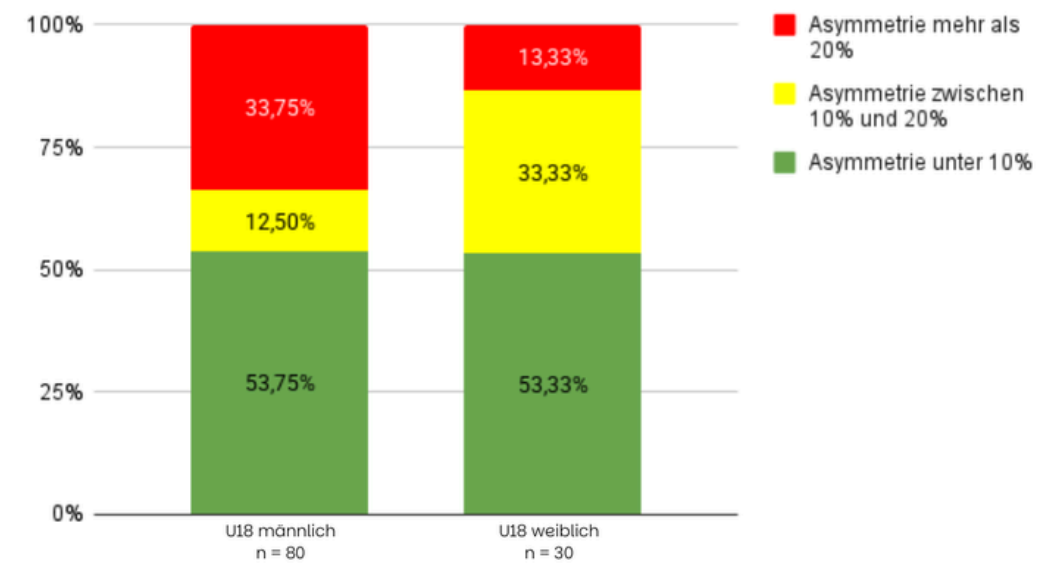
- Sprunggelenksbeweglichkeit, gravierender bei Athletinnen
- Beweglichkeit der Hüfte bzw. Motorische Kontrolle der Lenden-Becken-Hüft-Region
- Beweglichkeit des Großzehgrundgelenks (nur bei Athleten)

Dynamische Stabilität & Kraft

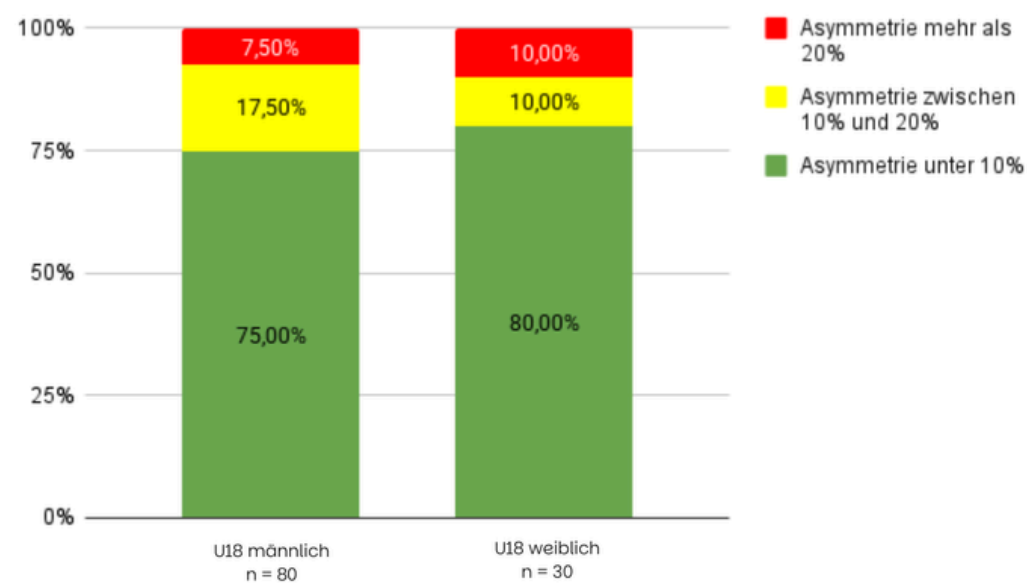
Y-Balance anterior Reach



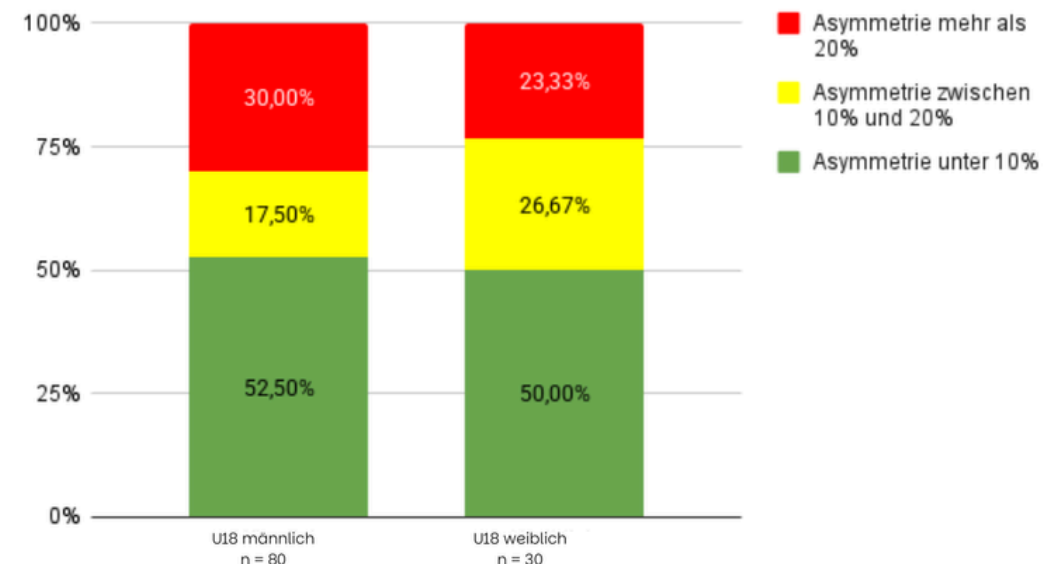
Triple Front Hop



Front Hop



Triple Side Hop



Auffälligkeiten

- Asymmetrie bei Y-Balance anterior Reach (einbeinige Kniebeuge mit Schub nach vorne), besonders bei Athletinnen
- Asymmetrien bei wiederholten Sprüngen

Orientierungswerte u18m

Front Hop		
	Absolute Weite (cm)	Relative Weite (% Körpergröße)
weit überdurchschnittlich	> 221	> 126%
überdurchschnittlich	196 - 221	114% - 126%
durchschnittlich	170 - 195	101% - 113%
unterdurchschnittlich	143 - 169	88% - 100%
weit unter durchschnittlich	< 143	< 88%

Triple Front Hop		
	Absolute Weite (cm)	Relative Weite (% Körpergröße)
weit überdurchschnittlich	> 753	> 390%
überdurchschnittlich	611 - 753	358% - 390%
durchschnittlich	468 - 610	325% - 357%
unterdurchschnittlich	325 - 467	292% - 324%
weit unter durchschnittlich	< 325	< 292%

Triple Side Hop		
	Absolute Weite (cm)	Relative Weite (% Körpergröße)
weit überdurchschnittlich	> 630	> 266%
überdurchschnittlich	516 - 630	241% - 266%
durchschnittlich	402 - 515	216% - 240%
unterdurchschnittlich	287 - 401	189% - 215%
weit unter durchschnittlich	< 287	< 215%