



MFT Challenge Disc

Einstellungen

EINSTELLUNGEN



Persönliche Daten für Highscore, Ergebnisse und Testauswertung verwenden.

Name

Max Mustermann

Geschlecht

männlich

Geburtsdatum

1980

Language

Česky

Deutsch

Ελληνικά

English

Español

Français

Italiano

Nederlands

Suomi

Svenska

Deutsch



Zeige den freundlichen Avatar COORDI an. Er unterstützt Dich bei Deinem



www.challenge-disc.com



MFT Challenge Disc

Koordinationstrainings- und Therapieprogramm

Warm-up

--- Aufwärmen und Erlernen der aktiven
--- Bewegungssteuerung in den Richtungen
Links-Rechts, Vor-Retour und Rotation

Test

--- Koordinationstest zur richtigen Wahl
--- der Leistungsstufe für das Training

Training

--- Koordinationstrainings- und Therapie-
--- programm in 5 Leistungsstufen

Spiele

--- Koordinationstrainings- und Therapie-
--- programme in spielerischer Form
aufbereitet



www.challenge-disc.com

Deutsch ▼



TEST



beidbeinig



einbeinig



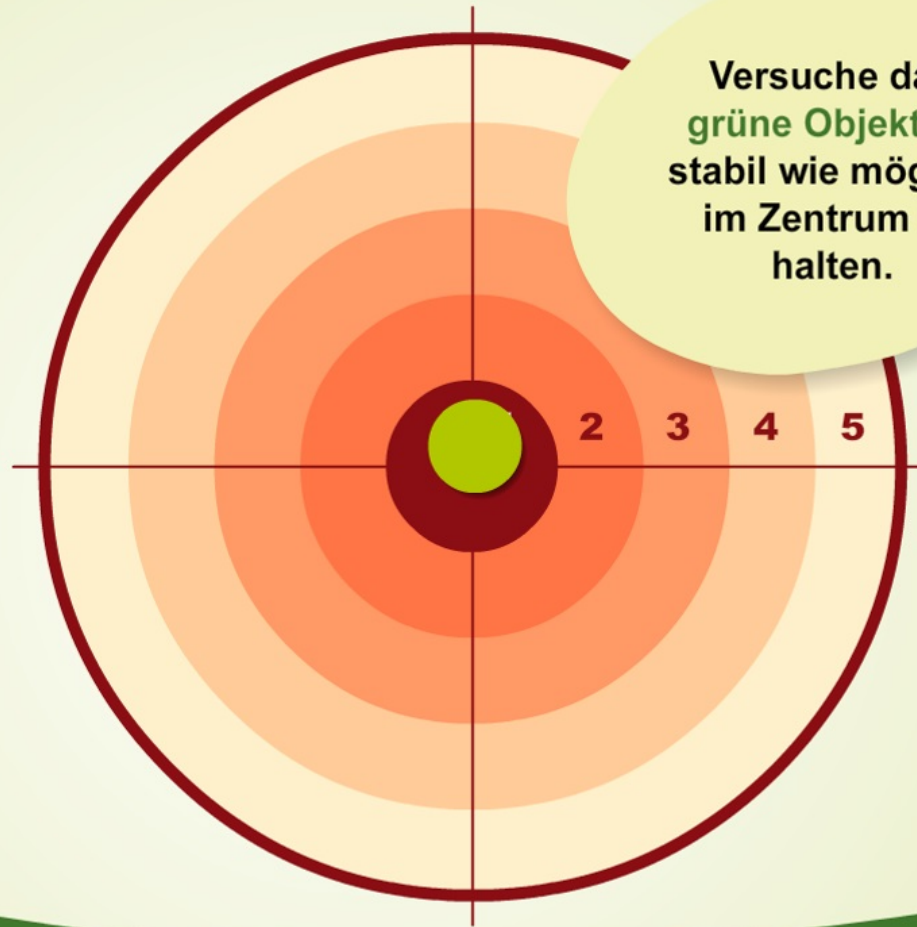
Möchtest Du
beidbeinig testen?

Oder auf einem Bein,
rechts und links
abwechselnd?



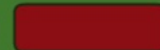
TEST

Versuche das grüne Objekt so stabil wie möglich im Zentrum zu halten.



TEST

SCORE



SCORE

GESAMT

0

RESTZEIT



RESTZEIT

00:55



TESTERGEBNIS

TESTERGEBNIS

Testperson

Name

Ewald

Geburtsjahr

1962

Geschlecht

männlich

Koordination/Balance

Balance Linkes Bein



2.24 *

Balance Rechtes Bein



2.15 *

* Normbereich: 2 - 3

Seitigkeit

Seitigkeit links/rechts

ausgeglichen



4%

Für das Training
empfehle ich Dir

Level 2

TEST

PDF

Score

replay



LINKS **2.24**

RECHTS **2.15**

SEITIGKEIT **4%**



TEST

MFT Challenge Disc

Test

Koordination/Balance

Der Messwert zeigt, wie das rechte und das linke Bein jeweils die Gleichgewichtsanforderungen durch das Zusammenspiel der Muskulatur koordinieren und ausgleichen kann. Eine ausgezeichnete bis gute Koordination/Balance gibt Dir im Alltag beim Meistern unvorhergesehener Situationen Sicherheit und stellt eine wertvolle Unfallprophylaxe dar. Da Du weniger Energie für Deine Bewegungen benötigst, wird Deine körperliche Leistungsfähigkeit im Sport und Alltag positiv beeinflusst.



Seitigkeit

Der Messwert vergleicht die Leistungsfähigkeit des linken mit jener des rechten Beins. Eine Seitigkeit unter 10% gilt als Voraussetzung und Basis für eine gesunde Beanspruchung der Wirbelsäule und aller Gelenke und verhindert so Überbelastungen und einseitige Abnützungen des passiven Bewegungsapparates.



LINKS **2.82**

RECHTS **2.50**

SEITIGKEIT **11%**



beidbeinig



abwechselnd



rechts



links



Möchtest Du
beidbeinig trainieren?
Oder auf einem Bein?

Wähle eine Option!




ÜBUNG 2

Oben-Unten Auftauchend

LEVEL 3 

TRAINING

- 1 
- 2 
- 3 
- 4 
- 5 
- 6 
- 7 



ÜBUNG

SCORE

0

RESTZEIT

00:20

GESAMT

SCORE

200

RESTZEIT

05:09



BUTTERFLY

LEVEL 1 

Versuche mit dem grünen Kescher möglichst viele Schmetterlinge zu fangen!



SPIELE



SCORE

0

RESTZEIT

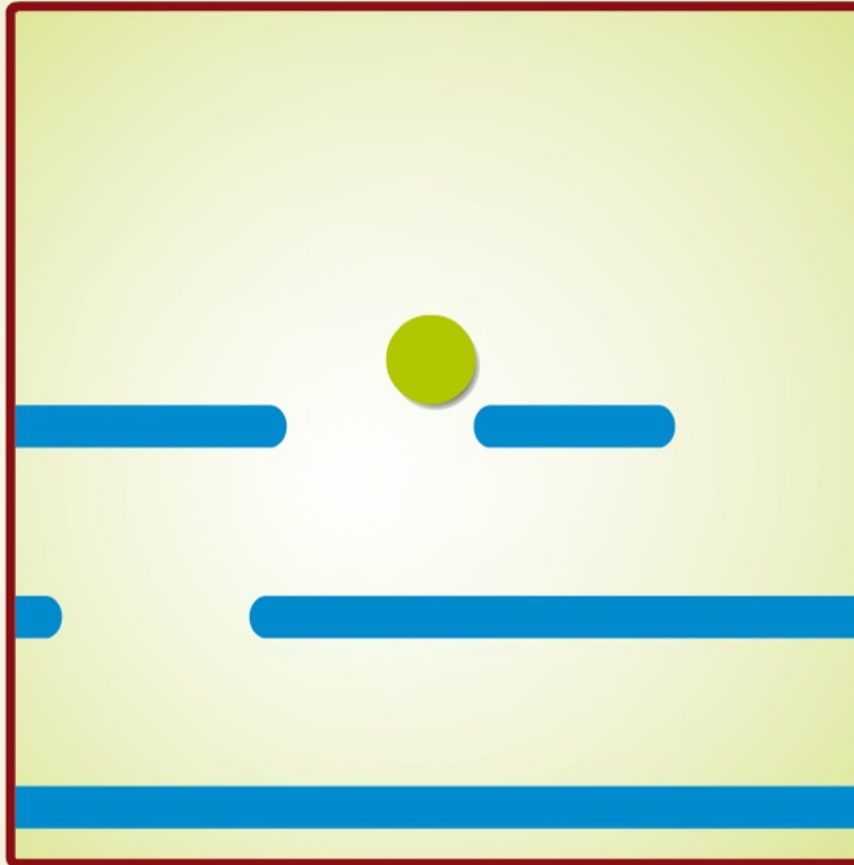
01:00



CROSS

LEVEL 1 

SPIELE



SCORE **0**

ZEIT **00:01**



FUSSBALL

LEVEL 1 

SPIELE

Du bist der **Tormann** -
für jeden gehaltenen Ball
gibt es einen Punkt!
Spielende nach 3 Toren.



SCORE **0**

ZEIT **00:00**

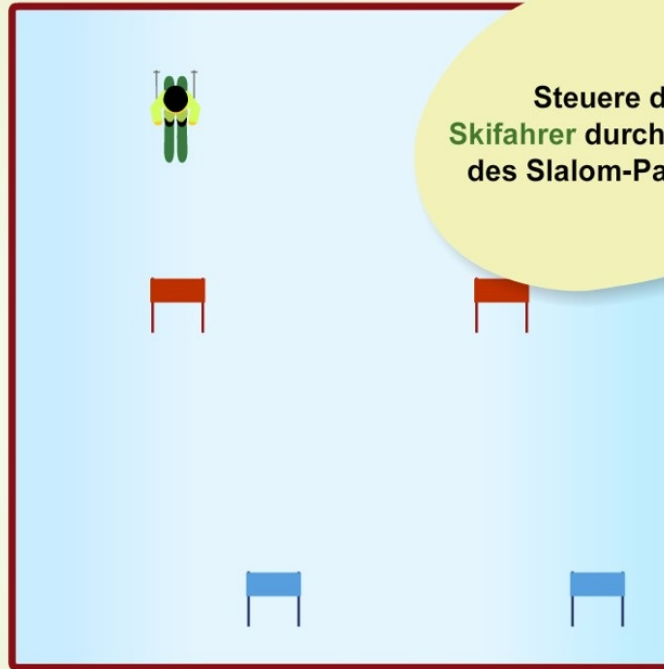


SPIELE

SLALOM

LEVEL 1 

Steuere den Skifahrer durch die Tore des Slalom-Parcours!



SCORE **0**

ZEIT **00:00**