



Messungen nach der Mirwald-Methode



Spieler in leichter Bekleidung: Kurze Sporthose, T-Shirt, barfuß oder mit Socken

Messung der Körperlänge:

Der Spieler steht aufrecht an einer Wand, Fersen, Gesäß, Rücken und Hinterkopf berühren die Wand. Messen von Boden bis zur Scheitelhöhe

Messung der Oberkörperlänge:

Der Spieler sitzt auf einer waagerechten, ebenen Unterlage vor einer Wand, z.B. auf einem ausreichend hohen Tisch an einer Wand. Die Füße haben keinen Bodenkontakt, Gesäß, Rücken und Hinterkopf berühren die Wand. Messen von der Unterlage bis zur Scheitelhöhe

Messung des Gewichtes:

Spieler in leichter Bekleidung. Messung mit einer Waage

Bei den Messungen zur Körperlänge, Oberkörperlänge und zum Gewicht jeweils zwei Messungen durchführen. Unterscheiden sich die beiden Messungen zur Körperlänge und zur Oberkörperlänge um mehr als 0,4cm, jeweils eine dritte Messung durchführen. Unterscheiden sich die beiden Gewichtsmessungen um mehr als 0,4 kg, eine dritte Messung durchführen.

Alle im Auswertungsprogramm erfragten Angaben zum Spieler sowie alle Messwerte in das Auswertungsprogramm eintragen. Das Programm errechnet das biologische Alter und gibt es in der vorletzten Spalte am rechten Ende der Tabelle an. In der letzten Spalte ganz rechts steht, ob ein Antrag auf Niedrigerstufung für den Spieler gestellt werden kann oder nicht.

Für weitere Informationen zum Playing down sowie Erklärvideos zum Messvorgang im Internet googeln unter „playing down“ oder unter „mirwald-methode“.