



## Ergebnisauswertung

Vergleichen Sie nun Ihr erreichtes Ergebnis des Vertiefungslaufes bei einer Übung – also ohne visuelle Hilfe (bei Sehtakt: ohne auditive Hilfe) – mit den Angaben der Tabelle. Die nachstehende Tabelle zeigt die alterstypischen Werte. Die Zielwerte für das Training finden Sie umseitig.

Übung	Referenzwerte (Alters-Durchschnittswerte)								
	20-jährige	30-jährige	40-jährige	50-jährige	60-jährige	70-jährige	80-jährige	90-jährige	100-jährige
Sehtakt	24 ms	36 ms	48 ms	60 ms	72 ms	84 ms	96 ms	108 ms	120 ms
Hörtakt	46 ms	59 ms	72 ms	85 ms	98 ms	111 ms	124 ms	137 ms	150 ms
Richtung	20 µs	32 µs	43 µs	55 µs	66 µs	78 µs	90 µs	101 µs	113 µs
Tonhöhe	7 %	10 %	13 %	15 %	18 %	21 %	24 %	27 %	29 %
Metronom	170 ms	185 ms	200 ms	215 ms	230 ms	245 ms	260 ms	275 ms	290 ms
Reaktion	609 ms	670 ms	731 ms	792 ms	853 ms	914 ms	975 ms	1036 ms	1097 ms
Tonfolge	20 ms	58 ms	96 ms	134 ms	172 ms	210 ms	248 ms	286 ms	324 ms
Tonlänge	40 ms	56 ms	72 ms	88 ms	104 ms	120 ms	136 ms	152 ms	168 ms

Im Training sollten die nachstehend angegebenen **Zielwerte** erreicht werden. Anschließend kann in Richtung der altersunabhängigen **Idealwerte** weitertrainiert werden.

Übung	Zielwerte (Trainingswerte)									Idealwerte*
	20-jährige	30-jährige	40-jährige	50-jährige	60-jährige	70-jährige	80-jährige	90-jährige	100-jährige	
Sehtakt	12 ms	18 ms	24 ms	30 ms	36 ms	42 ms	48 ms	54 ms	60 ms	12 ms
Hörtakt	23 ms	30 ms	36 ms	43 ms	49 ms	56 ms	62 ms	69 ms	75 ms	23 ms
Richtung	10 µs	16 µs	22 µs	28 µs	33 µs	39 µs	45 µs	51 µs	57 µs	10 µs
Tonhöhe	4 %	5 %	7 %	8 %	9 %	11 %	12 %	13 %	15 %	4 %
Metronom	128 ms	139 ms	150 ms	161 ms	173 ms	184 ms	195 ms	206 ms	218 ms	128 ms
Reaktion	305 ms	335 ms	366 ms	396 ms	427 ms	457 ms	488 ms	518 ms	549 ms	305 ms
Tonfolge	10 ms	29 ms	48 ms	67 ms	86 ms	105 ms	124 ms	143 ms	162 ms	10 ms
Tonlänge	20 ms	28 ms	36 ms	44 ms	52 ms	60 ms	68 ms	76 ms	84 ms	20 ms

\* Die Idealwerte sind altersunabhängig.