






## 4. STANDWEITSPRUNG

Ziel		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Überprüfung der Schnellkraft der unteren Extremitäten</li> </ul>
Material	 <p>1 x  1 x  1 x  Empfehlung</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maßband, Kreppbandrolle zur Markierung der Absprunglinie</li> </ul>
vor dem Test / Aufbau		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Test wird <b>in Schuhen auf festem Untergrund</b> durchgeführt (keine Matte).</li> <li>• Ab der Absprunglinie wird im 90° Winkel ein Maßband über 3,00 m ausgelegt.</li> <li>• Nach einem Probeversuch ohne Ausmessen werden <b>zwei Wertungsversuche</b> nacheinander durchgeführt.</li> </ul>
Messwertaufnahme		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sprungdistanz auf einen Zentimeter genau</b> (z. B. 124 cm) – Abstand Absprunglinie zum Fersenende des zur Absprunglinie näher gelegenen Fußes</li> <li>• Der Bestwert aus den zwei Wertungsversuchen wird notiert.</li> </ul>
Durchführung		<p><b>Anweisung:</b> „Versuche, mit beidbeinigem Absprung so weit wie möglich nach vorne zu springen! Achte bei der Landung auf eine beidbeinige parallele Fußstellung.“</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüftbreiter paralleler Stand an der Absprunglinie</li> <li>• Beugen der Knie und Rückführen der Arme</li> <li>• Mit dem Vorschwingen der Arme und der Streckung der Knie erfolgt ein beidbeiniger Absprung.</li> <li>• Beidbeinige Landung (d. h. kein Vor- oder Zurückgreifen mit den Händen)</li> </ul>
Testabbruch/ungültiger Versuch		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übertreten der Absprunglinie</li> <li>• Kein paralleler beidbeiniger Absprung</li> <li>• Vor- oder Zurückgreifen mit den Händen bei der Landung</li> </ul>
Hinweis		<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS auf den Armschwungeinsatz hinweisen.</li> <li>• Nassen Lappen zum Befeuchten der Schuhsohlen bereitlegen (Rutschschutz).</li> </ul>