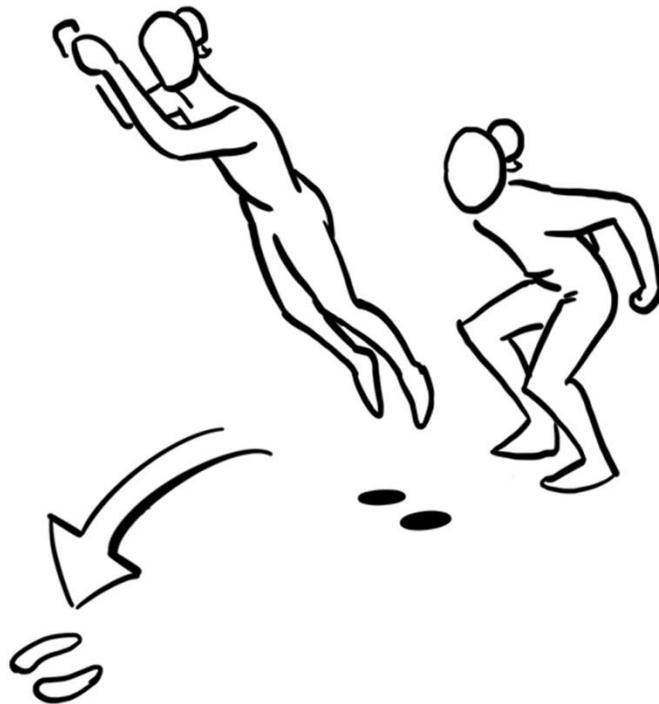




Standweitsprung

Sprungkraft



Standweitsprung ist ein sehr guter Test, um die Sprungkraft zu messen. Hohe Aussagekraft aufgrund geringer Technikkomponente!

Testfolge

1. Absprunghlinie definieren und Maßband auslegen
2. Armschwung erklären
3. Festgelegte Anzahl von Probesprüngen absolvieren
4. 2-3 Wertungsdurchgänge
5. Variante: 3er- oder 5er-Sprung

MATERIAL

- Maßband
- Absprunghlinie