

Klassenstufen: 3 - 12
Fähigkeit: Schnellkraft

Stand sprung - Reichhöhe

Durchführung: Aus dem Stand seitlich zu einer Wand mit Auftaktbewegung Absprung, Markierung der Sprunghöhe, indem mit der linken oder rechten Hand die Wand so hoch wie möglich angetippt wird (Finger anfeuchten oder mit Kreide färben). Drei Wertungsversuche. Danach Markierung der Reichhöhe in Schlussstellung frontal zur Wand (mit gestreckten Armen ohne Anheben der Ferse). Zwei Wertungsversuche

Wertung: Gemessen und bewertet wird die Differenz zwischen der Reichhöhe im Stand und der Sprunghöhe beim besten Versuch.



weiblich		KI. 3	KI. 4	KI. 5	KI. 6	KI. 7	KI. 8	KI. 9	KI. 10	KI. 11	KI. 12
		Differenz in cm									
Note	1	28	30	33	36	38	40	42	42	42	42
	2	24	26	29	32	34	36	38	38	38	38
	3	21	23	26	28	30	32	34	34	34	34
	4	16	18	21	23	25	27	28	28	29	29
	5	11	13	15	17	19	21	22	22	24	24

männlich		KI. 3	KI. 4	KI. 5	KI. 6	KI. 7	KI. 8	KI. 9	KI. 10	KI. 11	KI. 12
		Differenz in cm									
Note	1	30	32	35	38	40	44	48	52	56	56
	2	26	28	31	34	36	40	44	47	51	51
	3	22	24	27	31	33	36	40	43	46	47
	4	18	20	23	26	29	32	35	38	41	42
	5	14	16	18	20	23	26	29	32	36	36