

■ Weitsprung



Kondition



1 Klebeband

1 Maßband

Durchführung

Der Spieler startet mit beiden Fußspitzen hinter einer Linie und führt aus dem Stand drei beidbeinige Sprünge ohne Pause hintereinander aus. Gemessen wird die Gesamtweite des der Startlinie näheren Fußes, dabei zählt die Ferse als Messpunkt. Jeder Spieler hat zwei Versuche. Das bessere Ergebnis wird gewertet.

Achtung:

- Die drei Sprünge sollen flüssig hintereinander (Pause max. 1s, sonst ungültig) erfolgen.
- Außer den Füßen darf kein anderes Körperteil den Boden berühren, sonst ungültig.
- Der letzte Sprung muss gestanden werden bis die Messung erfolgt ist.



Schwerpunkte (Kondition):

Kraft der Beine



<https://youtu.be/iQY7AnhwTOE>



Sprungweite in Metern

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 3,00 | 3,20 | 3,70 | 3,90 | 4,00 | 4,20 | 4,40 | 4,50 | 4,60 | 4,80 | 4,90 | 5,00 | 5,10 | 5,20 | 5,40 | 5,50 | 5,60 | 5,70 | 5,80 | 5,90 | 6,00 | 6,10 | 6,30 | 6,50 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |