

Jump and Reach

Leistungsabnahme Sprungkraft, 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 Schlusstellung 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.



Mädchen

Note		Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10	Kl. 11, 12
	Sprunghöhe in Zentimeter							
	1+	37	39	42	44	46	48	48
	1	35	38	40	42	44	46	46
	1-	33	36	38	40	42	44	44
	2+	31	34	36	38	40	42	42
	2	30	33	35	37	39	41	41
	2-	29	32	34	36	38	40	40
	3+	28	30	32	34	36	38	38
	3	27	29	31	33	35	37	37
	3-	26	28	30	32	34	36	36
	4+	24	26	28	30	32	34	34
	4	22	24	26	28	30	32	32
	4-	21	23	25	27	29	31	31
	5+	19	21	23	25	27	29	29
	5	17	19	21	23	25	27	27
	5-	15	17	19	21	23	25	25

Jungen

Note		Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10	Kl. 11, 12
	Sprunghöhe in Zentimeter							
	1+	38	42	44	48	52	56	60
	1	36	40	42	46	50	54	58
	1-	35	38	40	44	48	52	56
	2+	33	36	38	42	46	50	54
	2	32	35	37	41	45	48	52
	2-	31	34	36	40	44	47	51
	3+	29	33	35	38	42	45	49
	3	28	32	34	37	41	44	48
	3-	27	31	33	36	40	43	47
	4+	25	29	31	34	38	41	45
	4	24	27	30	33	36	39	43
	4-	23	26	29	32	35	38	42
	5+	21	24	27	30	33	36	40
	5	29	22	25	28	31	34	38
	5-	18	20	23	26	29	32	36