

■ Weitsprung



Kondition



Klebeband
Maßband

Durchführung

Der Spieler führt aus dem Stand drei beidbeinige Sprünge ohne Pause hintereinander aus. Gemessen wird die Gesamtweite, dabei zählt die Ferse als Messpunkt. Jeder Spieler hat zwei Versuche. Das bessere Ergebnis wird gewertet.

Achtung:

- Die drei Sprünge sollen flüssig hintereinander erfolgen.
- Außer den Füßen darf kein anderes Körperteil den Boden berühren.
- Der letzte Sprung muss gestanden werden.

Schwerpunkte (Kondition):

Kraft der Beine



<https://youtu.be/iQY7AnhwTOE>



Sprungweite in Metern

2,00	2,25	2,50	2,75	3,00	3,25	3,50	3,75	4,00	4,25	4,50	4,75	5,00	5,25	5,50	5,75	6,00	6,25	6,50	6,75	7,00	7,25	7,50	7,75
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																							