

Übung 5: Standweitsprung

Bitte kleben Sie mit dickem Klebeband eine Linie ab.

Aufgabe:

Das Kind soll innerhalb von zwei Versuchen mit **beidbeinigem Absprung** möglichst weit springen. Es steht im **parallelen Stand** und mit gebeugten Beinen an der Absprunglinie. Schwungholen mit den Armen ist erlaubt. Der Absprung erfolgt beidbeinig und die **Landung** auf **beiden Füßen**. Bei der Landung darf nicht mit der Hand nach hinten gegriffen werden.

Werte aufnehmen:

Messen Sie die **Entfernung** von der Absprunglinie bis zur Ferse des hinteren Fußes bei der Landung in Zentimetern. Die bessere Weite aus beiden Versuchen wird gewertet. Bei zwei ungültigen Versuchen bekommt das Kind maximal drei weitere Versuche. Bei fünf Fehlversuchen erfolgt Testabbruch.

Als nichtgültig gelten Sprünge, bei denen ein einbeiniger Absprung erfolgt oder das Kind bei der Landung nach hinten fällt oder greift. Nach vorne fallen ist erlaubt.

In den Normentabellen lässt sich für die Sprungweite die fünfstufige Beurteilung differenziert nach Alter und Geschlecht ablesen.

Testaufbau:

Aufgeklebte Linie,
senkrecht zur Linie Maßband/
Zollstock auslegen

Testmaterialien:

Maßband/ Zollstock

