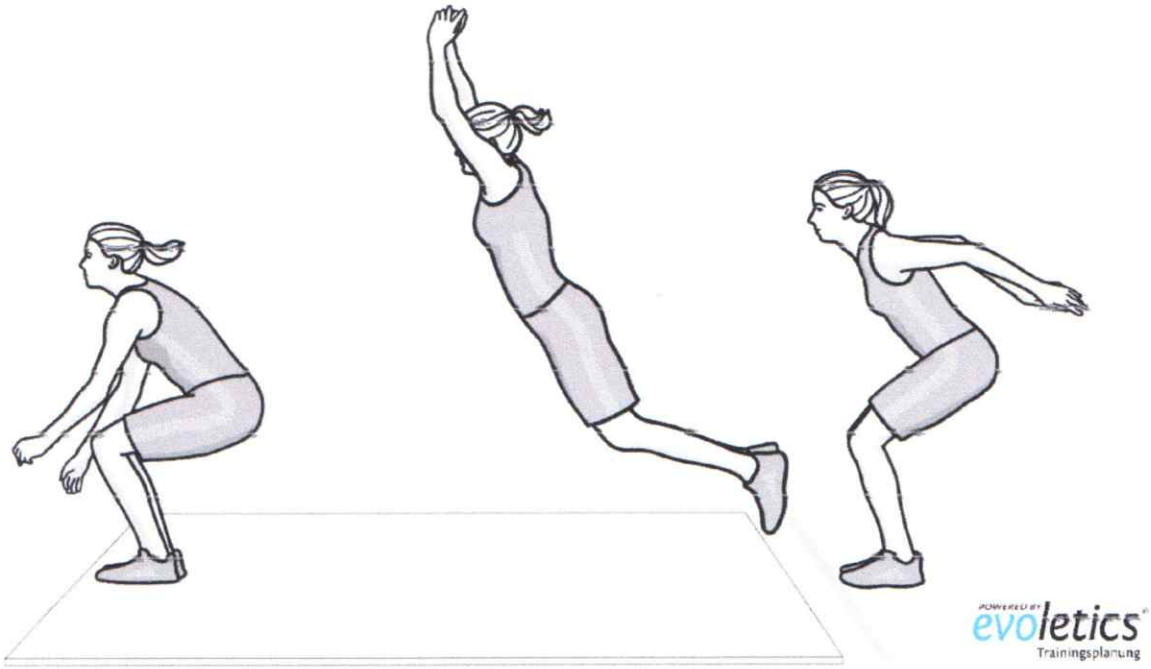
Übungspool 2

H) Schlussweitsprung

1. Übungsbeschreibung:
Die Testperson steht in Schlussstellung (Füße bis Schulterbreite auseinander) an der Absprunglinie. Durch einen kräftigen Absprung aus der Beinhocke erfolgt der Absprung. Unterstützt wird der Schlussweitsprung durch einen nach vorn-oben gerichteten Armschwung. Die Landung erfolgt auf beiden Beinen.



2. benötigtes Material:
Turnmatten mit Kreide, Schwamm bzw. Tuch mit Wasser oder Sandgrube mit Harke
Bandmaß

3. Übungsaufbau:
Kennzeichnung der Absprunglinie;
bei Turnmatten: Auslegen der Turnmatten und Fixierung dieser gegen Verrutschen; die Hacken der Schuhe der Sportler sind mit Kreide anzumalen; nach jedem Sprung Kreide von der Matte wischen
bei Sandgrube: Harken der Sandgrube

4. Messung:
kürzeste Strecke von der Absprunglinie bis zu dem zur Absprunglinie nahesten Abdruck (z.B. hinterer Fußabdruck); bei Turnmatten werden die Kreideabdrücke zur Messung genutzt.

5. Anzahl Versuche im Test:
2 (zwei), bester kommt in die Wertung: die Testgruppe macht dabei hintereinander einen ersten Durchgang und dann wieder hintereinander einen zweiten Durchgang.

6. Gültigkeit der Versuche:
Ungültig, wenn: - Übertreten der Absprunglinie

Bei der Durchführung dieser Übung auf Nicht-Sandboden macht ein rückwärtiger Fall den Versuch ungültig.

Bildnachweis Seiten 2,3,4,6,7,9,10,11: evoletics - eine Marke der science on field GmbH