Test Seilsprung

Materialien:

1 x Springseil mit Zählwerk

1 x ggf. Handzähler

Bestimme die Seillänge:

1. Stelle Dich mit beiden Beinen auf das Springseil
2. Die Griffe sollten bis unter Deine beiden Achseln reichen
3. Ist das Springseil zu lang, wickle es um Deine Handgelenke oder stelle die Länge ein

Durchführung:

Springe im Schlusssprung, mit beiden Beinen gleichzeitig, über das Seil

Springe dabei auf der Stelle

Wertung:

Anzahl der Durchschläge in der vorgegebenen Zeit (1 Minute)

Sichtungstrainerin
Steffi Junges
Schillerstraße 6
17033 Neubrandenburg
St.-Nr.: 072/142/02667

Telefon: +49 171 160 36 98
Telefax: +49 395 5707 38 90
s.junges@kanu-mv.org
www.kanu-mv.org

Mitglied des Landessportbundes M-V e.V.
und des Deutschen Kanu-Verbandes e.V.
LANDESSPORTBUND MECKLENBURG-VORPOMMERN E.V.
Deutscher Kanu-Verband