

Versuchsanleitung Jump and Reach-Test

1. Materialien

- Kreide, Magnesia, Zollstock, kleiner Kasten

2. Durchführung

Der Springer steht neben einer Hallenwand und kreydet sich die Finger der wand-nahen Wand mit Magnesia oder Kreide ein. Im aufrechten Stand mit gestreckten Füßen wird nun die maximale Reichhöhe ermittelt und dort ein Kreideabdruck der Hand hinterlassen. Der Springer nimmt nun eine statische Position mit ca. 90° Knie-winkel ein und springt aus dieser Position ohne Ausholen so hoch wie möglich ab. Nach dem Absprung versucht der Springer im höchsten Punkt der Flugphase, einen Kreideabdruck an die Wand zu schlagen (vgl. Foto 1+2). Die Differenz zwischen den Abdrücken wird als Sprunghöhe ermittelt.



Fotos Jump-and-Rreach-Test

Es werden von jedem Springer drei Sprünge durchgeführt. Nach jedem Sprung sollte eine kurze Pause erfolgen. Die Höhen aller Sprünge werden im anliegenden Test-bogen erfaßt.

Versuchsanleitung Sprunggürtel-Test

1. Materialien

- Bandmaß, kleine Gewichtsscheibe, Gürtel

2. Durchführung

Ein Bandmaß wird an einem Gürtel befestigt. Das Bandmaß verläuft vom Rücken zum Boden und wird dort z.B. mit einer 1,25kg-Gewichtsscheibe fixiert. Im aufrechten Stand auf den Zehenspitzen wird die Ausgangshöhe ermittelt. Springt der Springer aus einer statischen Hockposition (90° Kniewinkel) ohne Ausholbewegung nach oben, zieht sich das Bandmaß durch die Gewichtsscheibe ebenfalls nach oben (vgl. Fotos). Die Differenz zwischen der Ausgangshöhe vor dem Sprung und der Höhe nach dem Sprung stellt die Sprunghöhe dar.



Fotos Sprunggürtel-Test

Es werden von jedem Springer drei Sprünge ohne Armeinsatz (Fotos) und drei Sprünge mit Armeinsatz durchgeführt. Nach jedem Sprung sollte eine kurze Pause erfolgen. Die Höhen aller Sprünge werden im anliegenden Testbogen erfaßt.

Versuchsanleitung Kontaktmatten-Test

1. Materialien

- Computer, Kontaktmatte, Interface, Software

2. Durchführung

Der Springer steht auf einer in einer statischen Hockposition (ca. 90° Kniewinkel) auf einer Kontaktmatte. Er springt nun ohne Ausholbewegung so weit wie möglich nach oben und landet wieder auf der Matte. Die Landung soll mit gestreckten Füßen und nahezu gestreckten Knien erfolgen. Ein Abfangen der Landung durch Nachgeben in den Knie ist natürlich erlaubt. Die Beine dürfen aber nicht schon in der Luft angezogen werden!



Foto Kontaktmattenmessanlage

Es werden von jedem Springer drei Sprünge ohne Armeinsatz und drei Sprünge mit Armeinsatz durchgeführt. Nach jedem Sprung sollte eine kurze Pause erfolgen. Die Höhen aller Sprünge werden im anliegenden Testbogen erfaßt.