

Der Jump & Reach-Test

Der *Jump & Reach*-Test ist eine einfache Form der Sprungkraftdiagnostik. Mit einem Stück Kreide und einem Maßband kannst du hier durch die Differenz aus Reichhöhe im Stand und Sprunghöhe die absolute Sprunghöhe ermitteln (Abb. 1).

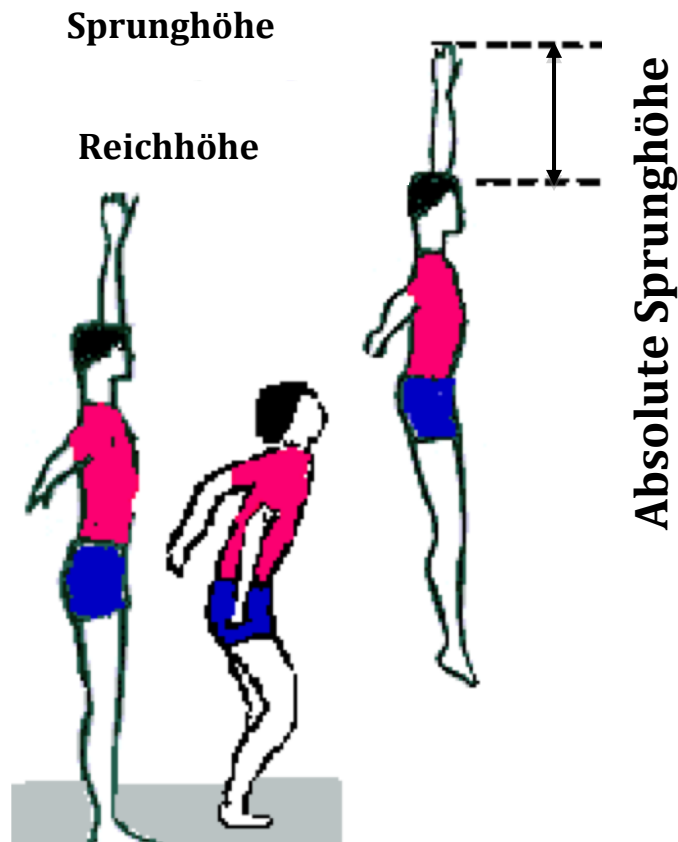


Abb. 1

(Quelle: <http://www.sportunterricht.de/lksport/bwegab12.html>)

Ablauf:

- Zum Beginn des Sprungtests stehst du seitlich an einer Wand.
- Dein Partner steht mit einem Stück Kreide auf einem Kleinkasten und markiert zunächst deine Reichhöhe mit der Kreide an der Wand.
- Um eine möglichst hohe Sprunghöhe zu erzielen, darfst du für den Absprung Schwung holen. Ziel ist es, mit der wandnahen Hand möglichst hoch an die Wand zu kommen.
- Beim Sprung markiert dein Partner dann zusätzlich deine Sprunghöhe an der Wand.
- Nun messt ihr mit einem Maßband die Differenz zwischen der Sprunghöhe und der Reichhöhe. Dieses Ergebnis stellt deine absolute Sprunghöhe dar.