

Anlage 3a Relative Sprunghöhe

Körpergröße in m	1 Punkt < 50%	2 Punkte 50%	3 Punkte 55%	4 Punkte 60%	5 Punkte 65%	6 Punkte 70%	7 Punkte 75%	8 Punkte 80%	9 Punkte 85%	10 Punkte 90%
1,80	0,00 bis 0,89	0,90 bis 0,98	0,99 bis 1,07	1,08 bis 1,16	1,17 bis 1,25	1,26 bis 1,34	1,35 bis 1,43	1,44 bis 1,52	1,53 bis 1,61	ab 1,62
1,79	0,00 bis 0,89	0,90 bis 0,97	0,98 bis 1,06	1,07 bis 1,15	1,16 bis 1,24	1,25 bis 1,33	1,34 bis 1,42	1,43 bis 1,51	1,52 bis 1,60	ab 1,61
1,78	0,00 bis 0,88	0,89 bis 0,97	0,98 bis 1,06	1,07 bis 1,15	1,16 bis 1,24	1,25 bis 1,33	1,34 bis 1,41	1,42 bis 1,50	1,51 bis 1,59	ab 1,60
1,77	0,00 bis 0,88	0,89 bis 0,96	0,97 bis 1,05	1,06 bis 1,14	1,15 bis 1,23	1,24 bis 1,32	1,33 bis 1,41	1,42 bis 1,49	1,50 bis 1,58	ab 1,59
1,76	0,00 bis 0,87	0,88 bis 0,96	0,97 bis 1,05	1,06 bis 1,13	1,14 bis 1,22	1,23 bis 1,31	1,32 bis 1,40	1,41 bis 1,49	1,50 bis 1,57	ab 1,58
1,75	0,00 bis 0,87	0,88 bis 0,95	0,96 bis 1,04	1,05 bis 1,13	1,14 bis 1,22	1,23 bis 1,30	1,31 bis 1,39	1,40 bis 1,48	1,49 bis 1,57	ab 1,58
1,74	0,00 bis 0,86	0,87 bis 0,95	0,96 bis 1,03	1,04 bis 1,12	1,13 bis 1,21	1,22 bis 1,30	1,31 bis 1,38	1,39 bis 1,47	1,48 bis 1,56	ab 1,57
1,73	0,00 bis 0,86	0,87 bis 0,94	0,95 bis 1,03	1,04 bis 1,11	1,12 bis 1,20	1,21 bis 1,29	1,30 bis 1,37	1,38 bis 1,46	1,47 bis 1,55	ab 1,56
1,72	0,00 bis 0,85	0,86 bis 0,94	0,95 bis 1,02	1,03 bis 1,11	1,12 bis 1,19	1,20 bis 1,28	1,29 bis 1,37	1,38 bis 1,45	1,46 bis 1,54	ab 1,55
1,71	0,00 bis 0,85	0,86 bis 0,93	0,94 bis 1,02	1,03 bis 1,10	1,11 bis 1,19	1,20 bis 1,27	1,28 bis 1,36	1,37 bis 1,44	1,45 bis 1,53	ab 1,54
1,70	0,00 bis 0,84	0,85 bis 0,93	0,94 bis 1,01	1,02 bis 1,10	1,11 bis 1,18	1,19 bis 1,27	1,28 bis 1,35	1,36 bis 1,44	1,45 bis 1,52	ab 1,53
1,69	0,00 bis 0,84	0,85 bis 0,92	0,93 bis 1,00	1,01 bis 1,09	1,10 bis 1,17	1,18 bis 1,26	1,27 bis 1,34	1,35 bis 1,43	1,44 bis 1,51	ab 1,52
1,68	0,00 bis 0,83	0,84 bis 0,91	0,92 bis 1,00	1,01 bis 1,08	1,09 bis 1,17	1,18 bis 1,25	1,26 bis 1,33	1,34 bis 1,42	1,43 bis 1,50	ab 1,51
1,67	0,00 bis 0,83	0,84 bis 0,91	0,92 bis 0,99	1,00 bis 1,08	1,09 bis 1,16	1,17 bis 1,24	1,25 bis 1,33	1,34 bis 1,41	1,42 bis 1,49	ab 1,50
1,66	0,00 bis 0,82	0,83 bis 0,90	0,91 bis 0,99	1,00 bis 1,07	1,08 bis 1,15	1,16 bis 1,24	1,25 bis 1,32	1,33 bis 1,40	1,41 bis 1,48	ab 1,49
1,65	0,00 bis 0,82	0,83 bis 0,90	0,91 bis 0,98	0,99 bis 1,06	1,07 bis 1,15	1,16 bis 1,23	1,24 bis 1,31	1,32 bis 1,39	1,40 bis 1,48	ab 1,49
1,64	0,00 bis 0,81	0,82 bis 0,89	0,90 bis 0,97	0,98 bis 1,06	1,07 bis 1,14	1,15 bis 1,22	1,23 bis 1,30	1,31 bis 1,38	1,39 bis 1,47	ab 1,48
1,63	0,00 bis 0,81	0,82 bis 0,89	0,90 bis 0,97	0,98 bis 1,05	1,06 bis 1,13	1,14 bis 1,21	1,22 bis 1,29	1,30 bis 1,38	1,39 bis 1,46	ab 1,47
1,62	0,00 bis 0,80	0,81 bis 0,88	0,89 bis 0,96	0,97 bis 1,04	1,05 bis 1,12	1,13 bis 1,21	1,22 bis 1,29	1,30 bis 1,37	1,38 bis 1,45	ab 1,46
1,61	0,00 bis 0,80	0,81 bis 0,88	0,89 bis 0,96	0,97 bis 1,04	1,05 bis 1,12	1,13 bis 1,20	1,21 bis 1,28	1,29 bis 1,36	1,37 bis 1,44	ab 1,45
1,60	0,00 bis 0,79	0,80 bis 0,87	0,88 bis 0,95	0,96 bis 1,03	1,04 bis 1,11	1,12 bis 1,19	1,20 bis 1,27	1,28 bis 1,35	1,36 bis 1,43	ab 1,44
1,59	0,00 bis 0,79	0,80 bis 0,86	0,87 bis 0,94	0,95 bis 1,02	1,03 bis 1,10	1,11 bis 1,18	1,19 bis 1,26	1,27 bis 1,34	1,35 bis 1,42	ab 1,43
1,58	0,00 bis 0,78	0,79 bis 0,86	0,87 bis 0,94	0,95 bis 1,02	1,03 bis 1,10	1,11 bis 1,18	1,19 bis 1,25	1,26 bis 1,33	1,34 bis 1,41	ab 1,42
1,57	0,00 bis 0,78	0,79 bis 0,85	0,86 bis 0,93	0,94 bis 1,01	1,02 bis 1,09	1,10 bis 1,17	1,18 bis 1,25	1,26 bis 1,32	1,33 bis 1,40	ab 1,41
1,56	0,00 bis 0,77	0,78 bis 0,85	0,86 bis 0,93	0,94 bis 1,00	1,01 bis 1,08	1,09 bis 1,16	1,17 bis 1,24	1,25 bis 1,32	1,33 bis 1,39	ab 1,40
1,55	0,00 bis 0,77	0,78 bis 0,84	0,85 bis 0,92	0,93 bis 1,00	1,01 bis 1,08	1,09 bis 1,15	1,16 bis 1,23	1,24 bis 1,31	1,32 bis 1,39	ab 1,40
1,54	0,00 bis 0,76	0,77 bis 0,84	0,85 bis 0,91	0,92 bis 0,99	1,00 bis 1,07	1,08 bis 1,15	1,16 bis 1,22	1,23 bis 1,30	1,31 bis 1,38	ab 1,39
1,53	0,00 bis 0,76	0,77 bis 0,83	0,84 bis 0,91	0,92 bis 0,98	0,99 bis 1,06	1,07 bis 1,14	1,15 bis 1,21	1,22 bis 1,29	1,30 bis 1,37	ab 1,38
1,52	0,00 bis 0,75	0,76 bis 0,83	0,84 bis 0,90	0,91 bis 0,98	0,99 bis 1,05	1,06 bis 1,13	1,14 bis 1,21	1,22 bis 1,28	1,29 bis 1,36	ab 1,37
1,51	0,00 bis 0,75	0,76 bis 0,82	0,83 bis 0,90	0,91 bis 0,97	0,98 bis 1,05	1,06 bis 1,12	1,13 bis 1,20	1,21 bis 1,27	1,28 bis 1,35	ab 1,36
1,50	0,00 bis 0,74	0,75 bis 0,82	0,83 bis 0,89	0,90 bis 0,97	0,98 bis 1,04	1,05 bis 1,12	1,13 bis 1,19	1,20 bis 1,27	1,28 bis 1,34	ab 1,35

Erklärung:

Die 5%-Schritte führen zu schnellen Erfolgserlebnissen, denn die Schülerinnen und Schüler erreichen rasch den nächst höheren Punktebereich.

Bei 90% hört die Tabelle auf, denn alle weiteren Höhen werden (in der Regel) in der Schule sowieso nicht erreicht. Die Höhen in dieser Tabelle sind also erreichbar – auch das motiviert!

Je nach Lerngruppe müssen die Körpergrößen angepasst werden. Hier in der Tabelle reichen die Größen von 1,50 m bis 1,80 m.