Anlage 3c

Jump-and-Reach-Test

Name	**1 Punkt** 0-19 cm	**2 Punkte** 20-24 cm	**3 Punkte** 25-29 cm	**4 Punkte** 30-34 cm	**5 Punkte** 35-39 cm	**6 Punkte** 40-44 cm	**7 Punkte** 45-49 cm	**8 Punkte** 50-54 cm	**9 Punkte** 55-59 cm	**10 Punkte** ab 60 cm	**Summe Punkte**

Beim Jump-and-Reach-Test steht die Schülerin / der Schüler seitlich mit nach oben ausgestrecktem Arm an einer Wand: Die Reichhöhe im Stand wird markiert (Kreide an den Fingerspitzen).

Danach erfolgt der beidbeinige Sprung aus dem Stand. An der höchsten Stelle wird die Wand mit den Fingerspitzen (Kreide an den Fingerspitzen) berührt.

Die Differenz zwischen Sprunghöhe und Reichhöhe ist das Ergebnis des Jump-and-Reach-Tests.