

Messwerte Krafttests



Aufgabe 1: Führt die vier Tests durch und notiert euch eure besten Werte in der nachfolgenden Tabelle.

Aufgabe 2: Führt den euch zugewiesenen Test noch einmal durch und notiert euren besten Wert in der abgesetzten Tabelle. Durchläuft das für euch festgelegte Programm und führt den Test erneut 3x durch. Notiert auch hierzu die Werte und bildet den Mittelwert.

Aufgabe 3: Vergleicht den Wert vor dem Programm mit dem Mittelwert nach dem Programm. Begründet das Ergebnis anschließend.

Tabelle 1: Messwerte der Krafttests

Standweitsprung (in m)	Dynamometer (in kg)	Jump and Reach (in cm)	Sprint (in Sek)

·
·
·

Programm:			
MW:	MW:	MW:	MW:

Differenz vor und nach dem Test: _____

Begründung: