

## Standweitsprung

### Vorrangig beanspruchte motorische Fähigkeit

Sprungkraft

### Testanweisung

Mit beidbeinigem Absprung versucht die Testperson, von einer markierten Absprunglinie (Fußspitzen unmittelbar an der Absprunglinie) möglichst weit nach vorne zu springen. Die Landung erfolgt beidbeinig auf einer zur Absprungstelle niveaugleichen Ebene. Gemessen wird der Abstand zwischen der Absprunglinie und dem ihr nächstliegenden Landeabdruck in Zentimeter (vgl. Abb.).

Insgesamt stehen einer Testperson drei Versuche zu, von denen der beste gewertet wird. Es empfiehlt sich, den Testpersonen bei der Erklärung der Testaufgabe den Standweitsprung vorzuzeigen und auf die Ausnützung des Armschwungs hinzuweisen. Die Beinstreckmuskulatur muss vor dem Test aufgewärmt werden, um Verletzungen zu vermeiden.

### Testgeräte

Aneinander gereihte Turnmatten (oder Hallenboden), Kreide oder Klebeband (Startmarkierung), Maßband, Gymnastikstab oder Lineal (Weitenmessung)

### Fehlerquellen

Kein exakter beidbeiniger Absprung, ungenauer Landepunkt durch Verrutschen der Turnmatten, ungenaue Weitenmessung



### Besondere Hinweise

Um eine genaue Messung durchführen zu können, sollte man die Schüler/-innen darauf aufmerksam machen, wenn möglich nach der Landung nicht sofort wegzugehen, sondern die Landeposition kurz zu halten. Die Weite wird bis zum hintersten (d.h. der Absprunglinie nächstliegenden) Landeabdruck gemessen! Greift die Testperson etwa mit der Hand zurück, dann sind dies üblicherweise die Hand bzw. die Finger.

Es empfiehlt sich, das Maßband am Rand der Sprungbahn festzukleben und zum Ablesen der Weite mittels Stab, Lineal o.ä. eine Linie vom Landeabdruck zum Maßband zu ziehen.

### Zeitaufwand

Ca. 10 Minuten für 10 Schüler/-innen



## Normwerte

Die Normwerte – hier dargestellt für Regelklassen – basieren auf den 2007 österreichweit erhobenen Daten. Das Berechnungsverfahren ist im Lehrerbereich (unter „Materialdownload“) näher erläutert.

### Mädchen – Regelklassen

Jahre	großartig!	sehr zufrieden!	zufrieden?	bitte üben!	fleißig üben!
10	> 163,4	154,2 - 163,4	135,6 - 154,1	126,3 - 135,5	< 126,3
11	> 171,2	160,9 - 171,2	140,2 - 160,8	129,8 - 140,1	< 129,8
12	> 178,2	167,1 - 178,2	144,7 - 167,0	133,4 - 144,6	< 133,4
13	> 181,7	169,9 - 181,7	145,9 - 169,8	134,0 - 145,8	< 134,0
14	> 188,8	176,7 - 188,8	152,3 - 176,6	140,1 - 152,2	< 140,1
15	> 190,6	177,8 - 190,6	152,0 - 177,7	139,0 - 151,9	< 139,0

### Knaben – Regelklassen

Jahre	großartig!	sehr zufrieden!	zufrieden?	bitte üben!	fleißig üben!
10	> 183,4	173,2 - 183,4	152,8 - 173,1	142,5 - 152,7	< 142,5
11	> 180,3	170,1 - 180,3	149,4 - 170,0	139,1 - 149,3	< 139,1
12	> 186,8	175,1 - 186,8	151,7 - 175,0	140,0 - 151,6	< 140,0
13	> 194,0	181,1 - 194,0	154,9 - 181,0	141,8 - 154,8	< 141,8
14	> 209,1	195,3 - 209,1	167,4 - 195,2	153,4 - 167,3	< 153,4
15	> 220,2	207,0 - 220,2	180,5 - 206,9	167,2 - 180,4	< 167,2