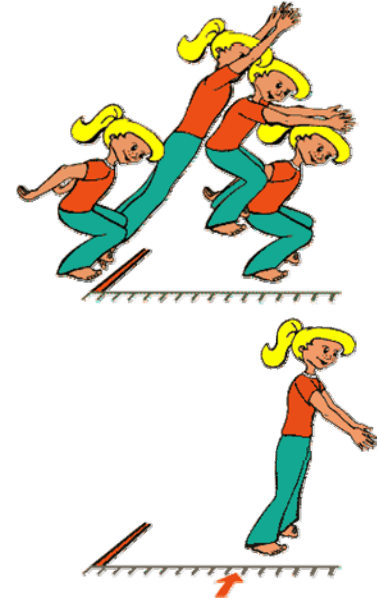


Standweitsprung

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 Absprunglinie und dem ihr nächstliegenden Landeabdruck (Fersen oder Finger) 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 Armschwunges hinzuweisen. Die Beinstreckmuskulatur muss vor dem Test aufgewärmt werden, um Verletzungen (Muskelzerrungen oder Muskelrisse) zu vermeiden.



Vorrangig beanspruchte motorische Fähigkeit: Sprungkraft

Testgeräte Aneinander gereichte 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 und damit der Versuch gültig ist, muss die Schülerin bzw. der Schüler nach der Landung stehen bleiben. Die Testperson kann mit der Hand zurückgreifen, dann wird die Weite aber nur bis zum hintersten Abdruck (Hand/Finger) gemessen. Kann die Landeposition nicht gehalten werden (z.B. Ausfallschritt) ist der Versuch ungültig. Messempfehlung: Das Maßband am Rand der Sprungbahn festkleben und mittels Stab, Lineal o.ä. eine Linie vom Landeabdruck zum Maßband ziehen, um so die jeweilige Weite ablesen zu können.

Zeitaufwand Ca. 10 Minuten für 10 Schülerinnen bzw. Schüler

Normwerte Die Normwerte basieren auf den 1996 österreichweit erhobenen Daten und errechnen sich aus dem Mittelwert und der Standardabweichung (siehe untenstehende Tabelle) des jeweiligen Schultyps (Norm-, Ski- und Sportschulen). Das Berechnungsverfahren ist im Lehrerbereich unter Materialdownload auf der Klug & Fit Homepage zu finden.

Alter	Knaben – männlich						Mädchen - weiblich					
	Norm		Sport		Ski		Norm		Sport		Ski	
	MW	SD	MW	SD	MW	SD	MW	SD	MW	SD	MW	SD
11	159,57	20,66	168,21	17,22	179,31	17,82	156,52	18,37	160,81	18,47	165,88	19,84
12	167,40	20,94	175,77	18,18	178,80	18,02	160,91	21,58	167,94	20,51	173,88	16,26
13	171,22	21,98	182,66	19,86	184,23	18,52	163,39	21,70	175,65	18,91	179,52	19,83
14	177,83	24,65	193,68	20,64	203,99	23,04	163,26	23,18	184,57	19,53	191,67	22,58
15	188,28	25,77	204,98	22,33	212,00	16,75	166,24	23,59	188,43	19,54	202,14	23,37

MW ... Mittelwert, SD ... Standardabweichung