

Standweitsprung

Motorische Eigenschaften: Sprungkraft

Messgröße: Sprungweite (in cm)

Anzahl Versuche: 1 Probe-, 3 Testversuche

Wertung: Weitester Versuch



Verwendete Geräte/Instrumente: Hallenboden, Klebeband (Startmarkierung), Maßband, Gymnastikstab oder Lineal (Weitenmessung)

Schuhwerk: Hallenschuhe

Testaufbau/Einstellungen: Anhand des Klebebands wird die Startlinie markiert. Es empfiehlt sich, das Maßband zur Weitenmessung am Rand der Sprungbahn festzukleben.

Testdurchführung:

- Die Beinstreckmuskulatur muss vor dem Test aufgewärmt werden, um Verletzungen zu vermeiden.
- Es empfiehlt sich, den Schülern/Schülerinnen bei der Erklärung der Testaufgabe den Standweitsprung vorzuzeigen und auf die Ausnützung des Armschwungs hinzuweisen.
- Mit beidbeinigem Absprung versucht der/die Schüler/in, von einer markierten Absprunglinie möglichst weit nach vorne zu springen (siehe **Abb. 1**). Ein „Übertreten“ oder einbeiniger Absprung sind ungültig!
- Die Landung erfolgt beidbeinig auf einer zur Absprungstelle niveaugleichen Ebene (siehe **Abb. 2**). Eine (klar!) einbeinige Landung ist ungültig!
- Um eine genaue Messung durchführen zu können, müssen die Schüler/innen die Landeposition kurz halten. Kann die Position der Füße nach der Landung nicht gehalten werden, ist der Versuch ungültig!
- Die Weite wird bis zum hintersten (d.h. der Absprunglinie nächstliegenden) Landeabdruck gemessen. Greift der/die Schüler/in etwa mit der Hand zurück, so gilt beispielsweise die Position der Hand als hinterster Landeabdruck.



Abb. 1: Absprung



Abb. 2: Landung

Zeitaufwand: Ca. 10 min für 10 Schüler/innen

Normwerte:

Regelklassen

Burschen:

Jahre	super	gut	passabel	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

Mädchen:

Jahre	super	gut	passabel	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

Sportklassen

Burschen:

Jahre	super	gut	passabel	bitte üben	fleißig üben
10	> 186,2	176,4–186,2	156,6–176,3	146,7–156,5	< 146,7
11	> 190,5	182,0–190,5	164,8–181,9	156,2–164,7	< 156,2
12	> 196,0	185,4–196,0	163,9–185,3	153,2–163,8	< 153,2
13	> 202,0	191,5–202,0	170,2–191,4	159,6–170,1	< 159,6
14	> 223,5	212,6–223,5	190,6–212,5	179,7–190,5	< 179,7
15	> 229,5	218,8–229,5	197,1–218,7	186,2–197,0	< 186,2

Mädchen:

Jahre	super	gut	passabel	bitte üben	fleißig üben
10	> 181,0	172,3–181,0	154,7–172,2	145,9–154,6	< 145,9
11	> 187,4	177,6–187,4	157,9–177,5	148,1–157,8	< 148,1
12	> 193,5	184,3–193,5	165,8–184,2	156,6–165,7	< 156,6
13	> 197,8	187,9–197,8	167,9–187,8	158,0–167,8	< 158,0
14	> 206,7	195,8–206,7	173,9–195,7	163,0–173,8	< 163,0
15	> 207,8	194,1–207,8	166,4–194,0	152,6–166,3	< 152,6