

## Standweitsprung

**Motorische Eigenschaften:** Sprungkraft

**Messgröße:** Sprungweite (in cm)

**Anzahl Versuche:** 1 Probeversuch, 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. Das Unvermögen, die Position der Füße nach der Landung zu halten, ist 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:** (für Regelklassen)

Mädchen – Regelklassen

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

Burschen – Regelklassen

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

Tab. 1: Normwerte Standweitsprung