

Standweitsprung zu Hause

Benötigtes Material:

- . Maßband
- . Absprunglinie z.B. Gymnastikmatte, Malerband, Besenstiel, o. ä.
- . eine zweite Person zur Hilfe

Technik:

Beidbeinig, ca. hüftbreit mit den Zehenspitzen an der Linie stehen.

Leicht in die Knie gehen und die Arme mit nach hinten nehmen um Schwung zu holen.

Schwung darf so oft geholt werden wie gewünscht bzw. angenehm.

Dann so weit wie möglich nach vorne springen und mit beiden Beinen landen.

Jede Person hat 3 Versuche.



Messen:

Gemessen wird von der Absprunglinie weg zum letzten Abdruck.

Dabei muss das Maßband mit dem Nullpunkt an dem zur Absprunglinie nächsten Abdruck angehalten werden und gerade, im rechten Winkel zur Absprunglinie gezogen werden.

Die Weite wird an der Absprunglinie abgelesen.

