

# Jump-and-Reach-Test

Dieser Test dient der Feststellung der Schnellkraft der Beinmuskulatur.

Der Spieler stellt sich an eine Wand, streckt beide Arme in die Hochhalte, ohne dabei die Fersen abzuheben. Die Stelle der maximalen Reichhöhe wird markiert. Anschließend stellt sich der Spieler seitlings, springt beidbeinig nach oben ab und markiert die Stelle im höchsten Punkt der Flugphase (durch Kreide oder Magnesium). Gemessen wird nun der vertikale Abstand zwischen Reichhöhe und Sprunghöhe in Zentimetern. Dem Spieler sollten einige Testversuche gestattet werden, um dann drei Wertungssprünge zu absolvieren, von denen der beste gewertet wird.

|             |          |
|-------------|----------|
| unter 40 cm | schwach  |
| 40 – 50 cm  | mäßig    |
| 50 – 60 cm  | gut      |
| über 60 cm  | sehr gut |