

Kraft der Sprungmuskulatur

Die Kraft der Sprungmuskulatur ist mitentscheidend für die Sprintschnelligkeit und den Antritt. Um festzustellen, ob die Sprungmuskulatur der eigenen Mannschaft im Durchschnitt liegt oder ob man hier noch arbeiten muß, kann man folgende Werte zu Rate ziehen (Höhe eines Sprunges aus dem Stand):

Alter	Am.	A	B	C	D
Höhe	60 cm	55 cm	50 cm	40 cm	35 cm

Bei den D-Jugendlichen sollte man hier auch noch nicht allzu viel Wert auf die Sprungkraft legen. In den darunterliegenden Bereichen ist sie noch nicht entscheidend.