



## 6. Deutscher Talent-Mehrsprung-Cup 2017

**Ort:** Hannover

**Sportstätte:** Sportleistungszentrum Hannover,  
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 2a, 30169 Hannover

**Unterkunft:** Jugendherberge Hannover,  
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 1, 30169 Hannover

**Termin (Vortrag für Trainer):** Samstag, 02. Dezember 2017, Beginn: 19.30 Uhr

**Termin (Mehrsprung-Cup):** Sonntag 03. Dezember 2017, Beginn: 10:30 Uhr

**Meldeadresse:** Massala Felski, Dürener Straße 458, 50858 Köln

E-Mail: [mehrsprung-cup@gmx.de](mailto:mehrsprung-cup@gmx.de)

Für die Meldungen wird keine Organisationsgebühr erhoben; Nachmeldungen sind auch am 03.12. vor Ort noch möglich.

Für alle Teilnehmer/innen und ihre Trainer/innen werden die Kosten für die Unterkunft und Verpflegung in Hannover übernommen.

**Veranstalter:** Dreisprung-Team des DLV mit freundlicher Unterstützung der Freunde der Leichtathletik

**Teilnahmeberechtigung:** Athleten und Athletinnen der Klassen U16 (**Jg.02, Jg.03**), U14 (**Jg.04**).

**Disziplinen:**

- Fünfer Mehrfachsprung aus beliebigem Anlauf (**4 Versuche**)
- 30m fliegend aus beliebigem Anlauf (**2 Versuche; geht nicht in die Wertung ein**)

**Einzelwertung:** Sieger ist, wer aus beliebigem Anlauf mit 5 Sprüngen (letzter Sprung in die Grube) die größte Weite erzielt (siehe Disziplinbeschreibung). In der Einzelwertung erhalten die 1. bis 3. platzierten Mädchen und Jungen Medaillen und Sachpreise von Decathlon, die 4. bis 8. Platzierten Urkunden.

**Beginn der Wettkämpfe:** Sonntag 03.12., 10.30 Uhr

### Zeitplan

#### Samstag 02.12.2017

| Zeit            | Programm   |
|-----------------|--|
| <b>ab 16:00</b> | Treffpunkt in der Halle im Sportleistungszentrum <b>(SLZ)</b> <i>Möglichkeit für die Athleten sich nach der Anreise zu bewegen (Auftakt)</i> |
| <b>ab 16:15</b> | Beginn Testung A) Anthropometrie + B) (s. Anhang) <b>(SLZ)</b>   |
| <b>18:00</b>    | Abendessen in der Jugendherberge <b>(DJH)</b>  |
| <b>19:30</b>    | Vortrag/Workshop zum Thema: Lauf- und Sprungmechanik <b>(DJH)</b>  |
| <b>ca.21:30</b> | Ende der Veranstaltung   |

#### Sonntag 03.12.2017

| Zeit           | Programm               |
|----------------|------------------------|
| <b>Ab 7:00</b> | Frühstück <b>(DJH)</b> |

#### Wettkampf

| Zeit            | weiblich  |       |       | männlich             |       |       |
|-----------------|---|-------|-------|----------------------|-------|-------|
|                 | Jg.02   | Jg.03 | Jg.04 | Jg.02                | Jg.03 | Jg.04 |
| <b>ab 09:00</b> | Einlass in die Halle <b>(SLZ)</b> Aufwärmen               |       |       |                      |       |       |
| <b>10:20</b>    | Begrüßung durch Bundestrainer Dreisprung: Charles Friedek |       |       |                      |       |       |
| <b>10:30</b>    | 30m fliegend  |       |       |                      |       |       |
| <b>11:15</b>    | 5er Sprung  |       |       | Tests C) (s. Anhang) |       |       |
| <b>12:30</b>    | Tests C)  |       |       | 5er Sprung           |       |       |
| <b>13:45</b>    | Siegerehrung  |       |       |                      |       |       |
| <b>14:00</b>    | Ende der Veranstaltung                                    |       |       |                      |       |       |

## 6. Deutscher Talent-Mehrsprung-Cup 2017

Auch in diesem Jahr sucht der DLV wieder die besten Mehrfachspringer im Bereich der Altersklassen U16 (**Jg.02**, **Jg.03**), und U14 (**Jg.04**). Im Rahmen dieser Veranstaltung lädt das Dreisprung-Team des DLV bereits am Samstag, **02.12.2017** die Trainer aller teilnehmenden Sportler und Interessierte zu einem Vortrag/Workshop, zum Thema „Lauf- und Sprungmechanik“ und anschließender Diskussionsrunde ein.

Horizontalsprünge bilden einen wichtigen Bestandteil einer guten leichtathletischen Grundlagenausbildung und damit ein sinnvolles Trainingsmittel im Basistraining für den Sprung- aber auch den Sprint- und Wurfbereich.

„Ersetzt man den Begriff **Sprungkraft** durch **Streckkraft** der Beine und Hüfte, wird klar, dass selbst Sportarten bzw. Disziplinen, in denen augenscheinlich nicht gesprungen wird, von der Sprungkraft profitieren“(Killing, W., S.7, 2008)

Das Nichtausschöpfen der Entwicklung von Sprungfähigkeiten, stellt eine nicht genutzte Ressource in der Ausbildung junger Athleten dar. Ziel des Mehrsprung-Cups ist es junge Athleten an Horizontalsprünge als Trainingsmittel heranzuführen.

Die drei Erstplatzierten eines Jahrgangs werden in den Mehrsprung-Cup-Kader aufgenommen und mit ihren Heimtrainern zu Lehrgangmaßnahmen eingeladen.

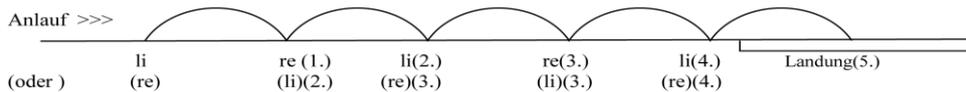
### **Disziplinbeschreibung: Mehrfachsprung aus beliebigem Anlauf**

Die Anlauflänge ist **unbegrenzt**, der Absprung erfolgt aus einer 1,50m langen Absprungzone mit beliebiger Reihenfolge der Fußaufsätze (siehe Abbildung). Auf Grund der verschiedenen Leistungsklassen ist eine Aufteilung in 3 Sprungzonen mit unterschiedlicher Entfernung zum Grubenrand erforderlich. **Sprungzone 1**(16,00m-14,50m), **Sprungzone 2** (14,50m-13,00m) und **Sprungzone 3** (13,00m-11,50m). Die gewählte Sprungzone ist vor dem Wettkampf anzugeben, kann aber innerhalb des Wettkampfes (nach Absprache mit dem Kampfrichter) gewechselt werden.

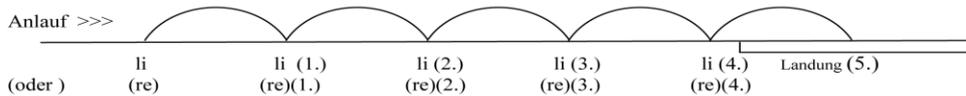


## Die Sprungfolge kann verschieden gestaltet werden:

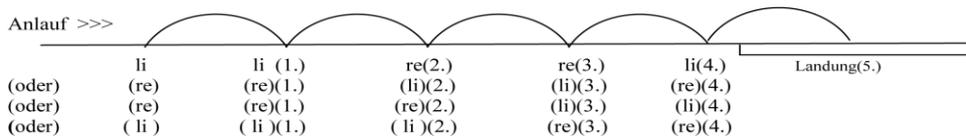
### 1. Alternative: Fünfer-Sprunglauf



### 2. Alternative: Fünfer-Hop-einbeinig ( links oder rechts )



### 3. Alternative: Fünfer-Wechselsprung



usw.

## Disziplinbeschreibung: 30m fliegend aus beliebigem Anlauf

Der Anlauf ist unbegrenzt, gemessen werden 30m-fliegend in insgesamt 2 Durchgängen.

**Ergebnisse 2016:** siehe Anhang

**Weitere Informationen finden Sie unter:** [www.deutscher-mehrsprung-cup.de](http://www.deutscher-mehrsprung-cup.de)

**Quelle:** Killing, Wolfgang: Leistungsreserve Springen : Handbuch des Sprungkrafttrainings für alle Sportarten / Wolfgang Killing. - Münster : Philippka, 2008 . - 175 S. : Ill. . - 978-3-89417-167-4

## Ergebnisse 2016

| weiblich    |                     |      |                 | 5er Mehrfachsprung |        |        |        |             |
|-------------|---------------------|------|-----------------|--------------------|--------|--------|--------|-------------|
| Platzierung | Name                | Jhg. | Verein          | 1                  | 2      | 3      | 4      | Ergebnis    |
| 1           | Julia Holzmann      | '03  | TV Ratingen     | 17,32m             | 16,15m | 16,41m | 15,96m | 17,32m (MR) |
| 2           | Fenja Kothe         | '03  | TV Ratingen     | 15,98m             | 16,28m | 16,29m | 15,94m | 16,29m      |
| 3           | Shirline Borne      | '03  | MTG Mannheim    | 15,69m             | 15,31m | 14,64m | 15,03m | 15,69m      |
| 4           | Maja Hülser         | '03  | SV Spelle       | 14,99m             | 15,18m | 15,15m | 15,40m | 15,40m      |
| 5           | Jessica Drechsler   | '03  | TSV Zeulenroda  | 15,28m             | 15,34m | 15,10m | 15,14m | 15,34m      |
| 6           | Fehintola Oladejo   | '03  | MTG Mannheim    | 14,92m             | 13,82m | 14,39m | 14,79m | 14,92m      |
| 7           | Nina Rudolf         | '03  | TSG Rohrbach    | 14,83m             | 14,68m | 14,85m | 14,55m | 14,85m      |
| 7           | Carolin Lange       | '03  | VfL Wolfsburg   | 14,10m             | 13,70m | 13,47m | 14,62m | 14,62m      |
| 9           | Ruth Hildebrandt    | '03  | MTG Mannheim    | -                  | -      | 14,10m | 14,23m | 14,23m      |
| 10          | Nina Seiler         | '03  |                 | 14,08m             | 14,08m | 13,77m | 13,73m | 14,08m      |
| 11          | Larissa Weber       | '03  | TSV Gnarrenburg | 13,85m             | 13,97m | 13,81m | 13,81m | 13,97m      |
| 12          | Marlene Stöhr       | '03  | OTB Osnabrück   | 13,69m             | 12,23m | -      | -      | 13,69m      |
| 13          | Alexia Tsivelekidis | '03  | SV Spelle       | 12,90m             | 12,72m | 12,53m | -      | 12,90m      |
| 14          | Marisa Huttner      | '03  | VfL Wolfsburg   | 12,89m             | 12,56m | 12,53m | 12,63m | 12,89m      |
| 15          | Lara Kivrak         | '03  | SV Spelle       |                    |        |        |        |             |

| Platzierung | Name               | Jhg. | Verein              | 1      | 2      | 3      | 4      | Ergebnis |
|-------------|--------------------|------|---------------------|--------|--------|--------|--------|----------|
| 1           | Elisa Titz         | '02  | TSV Handschuhshheim | 16,77m | 16,23m | 16,44m | 16,88m | 16,88m   |
| 2           | Hannah Zirkler     | '02  | Unterländer LG      | 16,75m | 16,39m | 16,70m | 16,52m | 16,75m   |
| 3           | Antonia Melzer     | '02  | LV 90 Erzgebirge    | 15,58m | 16,16m | 15,88m | 16,42m | 16,42m   |
| 4           | Ojiewa Mizpah      | '02  | Berlin              | -      | 16,01m | 16,04m | 15,54m | 16,04m   |
| 5           | Chiara Helbig      | '02  | MTG Mannheim        | 15,88m | 15,85m | 15,77m | 15,66m | 15,88m   |
| 6           | Lara Siemer        | '02  | TKH Hannover        | 14,55m | 15,61m | 15,74m | 15,55m | 15,74m   |
| 7           | Lina Wehr          | '02  | Berlin              | 15,44m | 15,68m | 15,38m | 15,64m | 15,68m   |
| 8           | Alyssa Ringe       | '02  | TSV Gnarrenburg     | 15,28m | 15,45m | 15,43m | 15,68m | 15,68m   |
| 9           | Charleen Schmitz   | '02  | TV Ratingen         | 14,12m | 15,50m | 15,65m | 15,48m | 15,65m   |
| 10          | Greta Bauleke      | '02  | TKH Hannover        | 14,95m | 14,96m | 14,88m | 15,62m | 15,62m   |
| 11          | Lea Stump          | '02  | Kevelarer SV        | 15,50m | 15,43m | 15,49m | 15,43m | 15,50m   |
| 12          | Felicitas Apel     | '02  | Berlin              | -      | 15,20m | 15,29m | 15,46m | 15,46m   |
| 13          | Apolline Mekok     | '02  | TKH Hannover        | 14,58m | 14,22m | 15,27m | 14,99m | 15,27m   |
| 14          | Sylvia Gerald      | '02  | VfL Wolfsburg       | 14,63m | 15,21m | 14,99m | 14,88m | 15,21m   |
| 15          | Anne Gebauer       | '02  | TKH Hannover        | 14,48m | 14,59m | 14,32m | 14,51m | 14,59m   |
| 16          | Smilla Kolbe       | '02  | TKH Hannover        | 13,83m | 14,11m | 13,88m | 14,43m | 14,43m   |
| 17          | Samira Kaßelmann   | '02  | SV Spelle           | 14,36m | 14,34m | 14,20m | 14,27m | 14,36m   |
| 18          | Kim Wendel         | '02  | Unterländer LG      | 13,73m | 14,09m | 13,38m | 14,05m | 14,09m   |
| 19          | Jarla Sander       | '02  | TV Ratingen         | 13,80m | 13,91m | 13,82m | 13,60m | 13,91m   |
| 20          | Selly Marholz Born | '02  | TSV Gnarrenburg     | -      | 12,69m | 12,89m | 13,08m | 13,08m   |
| 21          | Hannah Wellmann    | '02  | SV Spelle           | 12,64m | 12,59m | 12,90m | 12,80m | 12,90m   |
| 22          | Celine Ringe       | '02  | TSV Gnarrenburg     | -      | 12,76m | 12,88m | -      | 12,88m   |
| 23          | Nina Rudolf        | '02  | TSG Rohrbach        | -      | -      | -      | -      | -        |

| Platzierung |                 | Jhg. | Verein              | 1      | 2      | 3      | 4      | Ergebnis |
|-------------|-----------------|------|---------------------|--------|--------|--------|--------|----------|
| 1           | Maryam Möllers  | `01  | MTG Mannheim        | 16,73m | 17,26m | 16,96m | 17,00m | 17,26m   |
| 2           | Lara Lehmann    | `01  | LAC Erdgas Chemnitz | 16,32m | 16,24m | 16,75m | 16,15m | 16,75m   |
| 3           | Emma Wette      | `01  | Berlin              | 15,73m | 16,54m | 16,55m | 16,56m | 16,56m   |
| 4           | Anna Holzmann   | `01  | TV Ratingen         | 15,36m | 15,25m | 15,34m | 15,85m | 15,85m   |
| 5           | Sina Baumert    | `01  | Unterländer LG      | 15,06m | 15,50m | 15,12m | 15,58m | 15,58m   |
| 6           | Jasmin Geiger   | `01  | MTG Mannheim        | 15,31m | 15,53m | 15,33m | 15,57m | 15,57m   |
| 7           | Lisa Sirch      | `01  | VfL Buchloe         | 15,10m | 15,14m | 15,30m | 15,36m | 15,36m   |
| 8           | Zoe Baumann     | `01  | Berlin              | 14,88m | 15,03m | 15,08m | 14,99m | 15,08m   |
| 9           | Hannah Kernbach | `01  | TKH Hannover        | 14,27m | 14,14m | 14,08m | 14,34m | 14,34m   |

| männlich    |                    |      | Verein        | Ser Mehrfachsprung |        |        |        |          |
|-------------|--------------------|------|---------------|--------------------|--------|--------|--------|----------|
| Platzierung | Name               | Jhg. | TSV Bemerode  | 1                  | 2      | 3      | 4      | Ergebnis |
| 1           | Maximilian Karsten | `03  | VfL Wolfsburg | -                  | 14,49m | 16,07m | 14,97m | 16,07m   |
| 2           | Johann Beuter      | `03  | TSG Rohrbach  | 13,95m             | 13,74m | 13,95m | 14,17m | 14,17m   |

| Platzierung | Name            | Jhg. | Verein        | 1      | 2      | 3      | 4      | Ergebnis    |
|-------------|-----------------|------|---------------|--------|--------|--------|--------|-------------|
| 1           | Kevin Brucha    | `02  | LC Jena       | 19,57m | -      | -      | 19,38m | 19,57m (MR) |
| 2           | Jonas Lemser    | `02  | LC Jena       | 18,36m | -      | -      | 18,58m | 18,58m      |
| 3           | Tom Seierenburg | `02  | OTB Osnabrück | 17,01m | 17,04m | 16,63m | 16,62m | 17,04m      |
| 4           | Jordan Gorden   | `02  | OTB Osnabrück | -      | -      | -      | -      | -           |

| Platzierung | Name                  | Jhg. | Verein              | 1      | 2      | 3      | 4      | Ergebnis |
|-------------|-----------------------|------|---------------------|--------|--------|--------|--------|----------|
| 1           | Nicklas Sammet        | `01  | MTG Mannheim        | 20,67m | 20,54m | 20,49m | 20,90m | 20,90m   |
| 2           | Tim Kuhn              | `01  | SV Vorwärts Zwickau | 20,09m | 19,80m | 18,74m | 19,23m | 20,09m   |
| 3           | Nick Schmahl          | `01  | TSV Heiligenhafen   | 19,08m | 18,94m | 19,04m | 19,39m | 19,39m   |
| 4           | Mathis Hager          | `01  | TSG Rohrbach        | 18,43m | 18,97m | 19,04m | 19,14m | 19,14m   |
| 5           | Hannes Greiling       | `01  | LAC Erdgas Chemnitz | 19,02m | 18,26m | 18,41m | 18,62m | 19,02m   |
| 6           | Adrian Büning         | `01  | LN Nütterden        | 18,82m | 19,00m | 18,88m | 18,75m | 19,00m   |
| 7           | Jil Maurice Gorzawsky | `01  | Kirchheimer SC      | 18,38m | 18,64m | 17,93m | 18,63m | 18,64m   |

## Testungen

### A) Anthropometrie/Gewicht

#### Körperhöhe

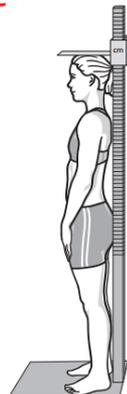
Anthropometrie

Die Bestimmung der Körperhöhe erfolgt in aufrechter Haltung. Rücken, Gesäß und Fersen haben Kontakt zur Wand bzw. zum Messstab. Die Füße sind geschlossen und die Fußspitzen zeigen nach vorne. Der Blick muss nach vorne gerichtet sein, sodass Ohr und Auge auf einer waagerechten Linie liegen. Der Sportler soll angehalten werden, tief einzuatmen und während der Messung die Luft kurz anzuhalten. Schließlich muss ein Kopfbrett mit leichtem Druck auf den Scheitel des Kopfes geführt werden, sodass die Kopfbehhaarung keinen Einfluss auf die gemessene Körperhöhe hat.

- Die Messung sollte möglichst morgens durchgeführt werden.
- Die Messung wird ohne Schuhe durchgeführt.

Abstand vom Scheitel bis zum Boden in Zentimeter (z.B. 171,4 cm)

- 1
- 10 Personen ca. 5 Minuten
- Messstab, Stadiometer



#### Sitzhöhe

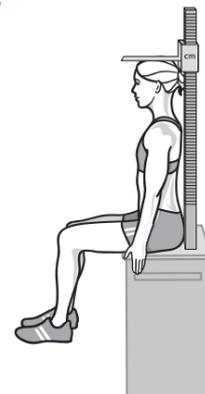
Anthropometrie

Die Bestimmung der Sitzhöhe erfolgt in aufrechter, sitzender Haltung. Der Rücken muss Kontakt zur Wand bzw. zum Messstab haben, ohne dass der Sportler sich anlehnt. Hüft- und Kniegelenke sind im rechten Winkel, wobei die Oberschenkel geschlossen auf der Sitzfläche aufliegen müssen. Der Hocker/Kasten sollte so hoch sein, dass die Füße den Boden nicht berühren können. Der Blick muss nach vorne gerichtet sein, sodass Ohr und Auge auf einer waagerechten Linie liegen. Der Sportler sollte angehalten werden, tief einzuatmen und während der Messung die Luft kurz anzuhalten. Schließlich muss ein Kopfbrett mit leichtem Druck auf den Scheitel des Kopfes geführt werden, sodass die Kopfbehhaarung keinen Einfluss auf die gemessene Sitzhöhe hat.

- Die Messung sollte möglichst morgens durchgeführt werden.

Abstand vom Scheitel bis zum Hocker/Kasten in Zentimeter (z.B. 91,4 cm)

- 1
- 10 Personen ca. 5 Minuten
- Messstab, Stadiometer



## Körpermasse

Anthropometrie

Die Bestimmung der Körpermasse erfolgt ohne Schuhe und in möglichst geringer Bekleidung. Der Sportler stellt sich in aufrechter Haltung ruhig auf die Waage.

- Die Messung sollte möglichst morgens durchgeführt werden.
- Unmittelbar vor der Messung sollte nichts gegessen oder getrunken werden.



|  |   |
|--|---|
|  | Körpermasse in kg (z.B. 64,5 kg)  |
|  | 1   |
|  | 10 Personen ca. 5 Minuten   |
|  | abgeschlossener Raum oder Sichtschutz, geeichte Waage mit einer Genauigkeit von 0,1kg |

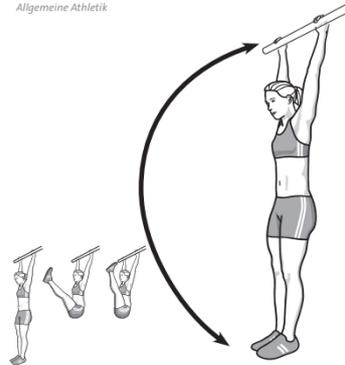
## B) Rumpfkraft

### Aufroller

Allgemeine Athletik

Das Ziel besteht darin, eine möglichst hohe Anzahl an gültigen Aufrollern zu erreichen. Dazu hängt der Sportler an einem Reck (alternativ Klimmzugstange für Sprossenwand) und versucht mit den Füßen die Reckstange wiederholend zu berühren. Übermäßige Schwingbewegungen im Hang müssen vermieden werden und die Beine sollen ruhig und kontrolliert abgelenken werden, um ein Schaukeln zu verhindern. Der Testleiter zählt laut mit.

- 2 Versuche
- kurze Bekleidung
- ohne Schuh
- ungültige Versuche:
  - keine Reckstangenberührung
  - übermäßiges Schwungholen
  - übermäßige Schaukelbewegung



|  |  |
|--|--|
|  | Anzahl der gültigen Aufroller (z.B.: 23) |
|  | 1  |
|  | 2 Minuten                                |
|  | Reckstange oder Sprossenwandaufsatz      |

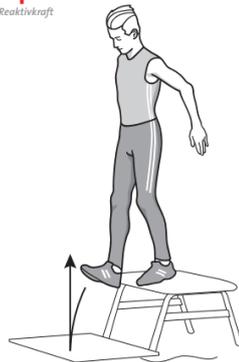
## C) Sprung

### Drop Jump

Azyklische Schnelligkeit, Reaktivkraft

Das Ziel besteht darin, einen beidseitigen Niederhochsprung so schnell und so hoch wie möglich durchzuführen. Dabei steht der Sportler auf einem 40cm Podest (z.B. Hocker). Aufgabe ist es sich vom Podest fallen zu lassen und nicht herbeizuspringen. Es sollte eine hohe Vorspannung im Rumpf und in den Beinen aufgebaut werden, um ein nachgeben in den Gelenken zu minimieren. Die Instruktion „Stell Dir vor die Wassplatte ist heiß und Du willst ein Hindernis überspringen“ verstärkt diese Aufgabe. Die Arme sollen den Abprung als Schwungelemente unterstützen. Wichtig ist, dass der Athlet nicht nach vorn abspringt, sondern nach oben und wieder in gestreckter Position auf der Platte landet.

- 2 Versuche
- Fester, ebener Untergrund (kein Schwingboden)
- Pause: mindestens 20 Sekunden zwischen den Sprüngen
- Kurze Bekleidung und feste Turnschuhe
- Gewertet wird der beste Versuch mit der höchsten Effizienz
- Ungültige Versuche: Anhocken der Beine zur Landung, Sportler landet nicht vollständig auf der Platte



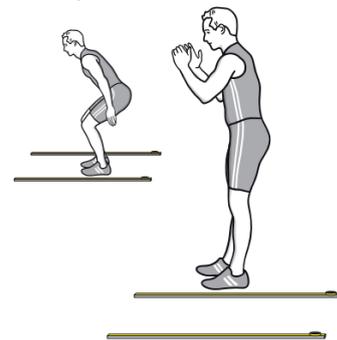
|  |  |
|--|--|
|  | Stütz- und Flugzeit in Millisekunden, Effizienz (Flugzeit $t_f$ / Stützzeit $t_s$ )        |
|  | 1  |
|  | für 2 Personen ca. 1,5 Minuten   |
|  | 40cm Podest (Hocker), Kontaktplatte, Messbox, Personal, Rechner mit Software, Stuhl, Tisch |

### Countermovement Jump (CMJ)

Schnellkraft

Das Ziel besteht darin, aus dem Stand so hoch wie möglich zu springen. Der Athlet steht in einem etwa hüftbreiten Stand und springt über eine individuell optimale Aushubbewegung mit beiden Beinen vertikal nach oben. Dabei sollen die Arme als Schwungelemente genutzt werden. Die Landung erfolgt in gestreckter Position ohne Anhocken der Beine.

- 2 Versuche
- Fester, ebener Untergrund (kein Schwingboden)
- Pause: mindestens 20 Sekunden zwischen den Sprüngen
- Kurze Bekleidung und feste Turnschuhe
- Gewertet wird der höhere der beiden Versuche
- Ungültige Versuche:
  - Anhocken der Beine zur Landung



|  |                                       |
|--|---------------------------------------|
|  | Flughöhe in Zentimeter (z.B. 56,3 cm) |
|  | 1                                     |
|  | für 10 Personen ca. 6 Minuten         |
|  | Opto Jump System (1m), Stuhl, Tisch   |

# 10er Hopping

Stiffness, Reaktivkraft

Das Ziel besteht darin 10 Fußgelenkssprünge auf der Stelle zu machen und dabei so schnell und so hoch wie möglich zu springen. Die Arme sind in der Hüfte abgestützt und dürfen nicht als Schwungelemente genutzt werden. Der Sportler beginnt und endet mit dem Springen auf Signal des Testleiters und versucht nicht nach vorn oder hinten zu springen. Es sollte eine hohe Vorspannung im Rumpf und in den Beinen aufgebaut werden, um ein nachgeben in den Gelenken zu minimieren. Die Instruktion sollte sein: „Stell Dir vor, der Boden ist heiß und Du willst springen wie ein Flummi!“

- 1 Versuch
- Fester, ebener Untergrund (kein Schwingboden)
- Kurze Bekleidung und feste Turnschuh
- Für ein verlässliches Messergebnis sollten 12-14 Sprünge durchgeführt werden
- Ungültige Versuche
  - Anhocken der Beine zur Landung

 Stütz- & Flugzeit in Millisekunden (z.B. 131 ms und 641 ms), Effizienz (z.B. 2,13)

-  1
-  für 10 Personen ca. 8 Minuten
-  Opto Jump System (1m), Stuhl, Tisch

