

Arbeitsblatt Aufwärmen 1: Eintragen der Körpertemperatur in Relation zur erzielten Sprungleistung mit und ohne Aufwärmen

Name: Datum:



Jump and reach-Test (Differenzsprung) zur Erfassung der Sprungkraft

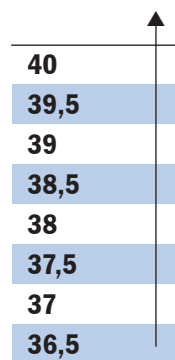
Zum Vorgehen:

1. Messt vor dem Aufwärmen eure Körpertemperatur am Ohr (Ohr-Thermometer)
2. Tragt den Wert auf der Körpertemperaturskala 1 ein
3. Führt den Jump and reach-Test durch (siehe Schaubild)
4. Tragt den Wert auf das Blatt ein (Jump and reach 1)
5. Nun wärmt euch gründlich auf
6. Messt wieder eure Körpertemperatur am Ohr
7. Tragt den Wert auf der Körpertemperaturskala 2 ein
8. Führt den Jump and reach-Test durch
9. Tragt den Wert auf das Blatt ein (Jump and reach 2)

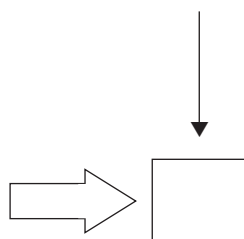
Geht nun in kleinen Gruppen zusammen und vergleicht die Werte miteinander.

Hinweis: Wahlweise ist dieser Selbsttest auch mit dem Standweitsprung möglich

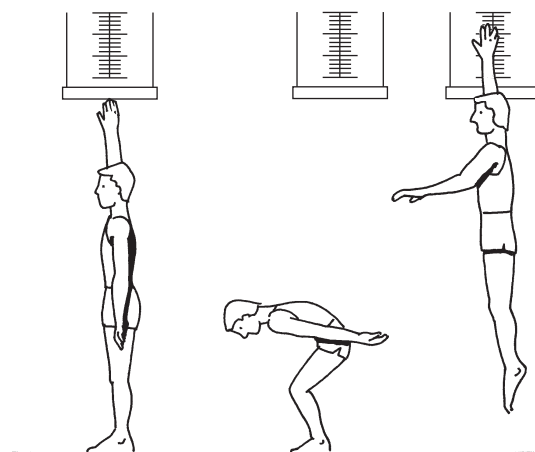
Körpertemperatur 1



Jump and reach 1

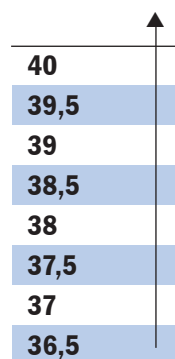


So wird der Jump and reach-Test durchgeführt



Der Jump and reach-Test (nach Weineck, 2010)

Körpertemperatur 2



Jump and reach 2

