



## -ÜBUNGSBESCHREIBUNGEN-

Übung	Schlussdreisprung
Durchführung	<p><i>Sprungtest-Beidbeiniger Schlussdreisprung/ Schnellkraftfähigkeit</i></p> <p>Im Sprungtest soll die Voraussetzung des Schwimmers zur schnellkräftigen Ausführung der Absprung- und Abstoßbewegung bei Start und Wende erfasst werden.</p> <p>Nach einer individuellen Aufwärmgymnastik steht der Sportler mit beiden Beinen vor einer Absprunglinie in einer leichten Hockstellung. Der Absprung erfolgt mit beiden Beinen gleichzeitig. Die Arme werden zum Schwungholen genutzt für drei aufeinander folgende Schlussprünge beidbeinig ohne Zwischenpausen und Aufstützen mit den Händen beim Landevorgang. Die Sprungweite wird in Zentimetern an der Ferse des am weitesten zurückstehenden Fußes oder aber beim Zurückfallen die Hand oder das Gesäß gemessen. Jeder Sportler hat 3 Versuche (einschließlich des Probeversuches!), der beste wird gewertet.</p>
Material	Bandmaß / Stab
Personal	1
Aufbau	Bandmaß mit Gewicht fixieren Absprunglinie sichtbar zeichnen
Ergebnisprotokollierung	3 Sprünge beste wird gewertet
Hinweise	Mit Stab messen
Fehlerquellen	Keine Pause zwischen den Sprüngen
Videoclip	