

# SEILSPRINGEN

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Testaufgabe</b>      | Seilspringen am Ort im Grundsprung (Easy Jump) auszuführen.   |
| <b>Testbeschreibung</b> | <p>Die Testperson springt auf der Stelle den Grundsprung. Die Füße stehen leicht auseinander und es wird mit beiden Füßen hochgesprungen, sodass bei jedem Sprung das Seil unter den Füßen durchläuft.</p> <p>Jede Testperson hat max. zwei Versuche.</p> |
| <b>Messung</b>          | Prüferinnen oder Prüfer zählen die korrekt ausgeführten Seildurchschläge.   |
| <b>Testmaterialien</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Springseil (Speed Rope)</li><li>• Stoppuhr</li><li>• Handzähler</li></ul>   |
| <b>Wertung</b>          | <p>Die Minimalanforderung lautet:</p> <p><b>130 Seildurchschläge / Minute</b></p>   |