

SEILSPRINGEN

Testaufgabe	Seilspringen am Ort im Grundsprung (Easy Jump) auszuführen.
Testbeschreibung	<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>
Messung	Prüferinnen oder Prüfer zählen die korrekt ausgeführten Seildurchschläge.
Testmaterialien	<ul style="list-style-type: none">• Springseil (Speed Rope)• Stoppuhr• Handzähler
Wertung	<p>Die Minimalanforderung lautet:</p> <p>130 Seildurchschläge / Minute</p>