

Klassenstufen: 3 - 12
Fähigkeit: Sprungkraft

Dreierhopp

Durchführung: Schrittstellung, die Fußspitze des Sprungbeines steht an der Absprunglinie. Absprung recht – rechts – rechts – Landung auf beiden Beinen (fließende Sprungfolge) oder mit dem linken Bein sinngemäß. Drei Wertungsversuche.

Wertung: Gemessen und bewertet wird die Strecke von der Absprunglinie bis zur Landestelle (Ferse) auf 5 cm genau beim besten Versuch.



weiblich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
		Weite in m									
Note	1	4,30	4,70	5,10	5,50	5,70	5,80	5,90	6,00	6,10	6,10
	2	3,90	4,30	4,60	5,00	5,20	5,30	5,40	5,50	5,60	5,60
	3	3,40	3,80	4,10	4,50	4,70	4,70	4,80	4,90	5,00	5,00
	4	3,00	3,30	3,60	3,90	4,10	4,20	4,30	4,40	4,40	4,40
	5	2,60	2,80	3,10	3,40	3,60	3,70	3,80	3,90	3,90	3,90

männlich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
Note	1	4,80	5,10	5,40	5,80	6,20	6,50	6,90	7,20	7,50	7,50
	2	4,20	4,50	4,80	5,20	5,50	5,80	6,20	6,50	6,80	6,80
	3	3,60	3,80	4,20	4,60	4,90	5,20	5,50	5,90	6,00	6,00
	4	3,10	3,30	3,70	4,00	4,30	4,60	4,90	5,30	5,60	5,60
	5	2,70	2,90	3,20	3,50	3,70	4,00	4,30	4,70	5,00	5,00