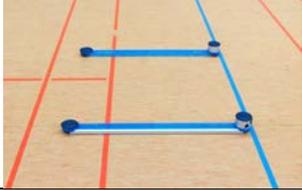
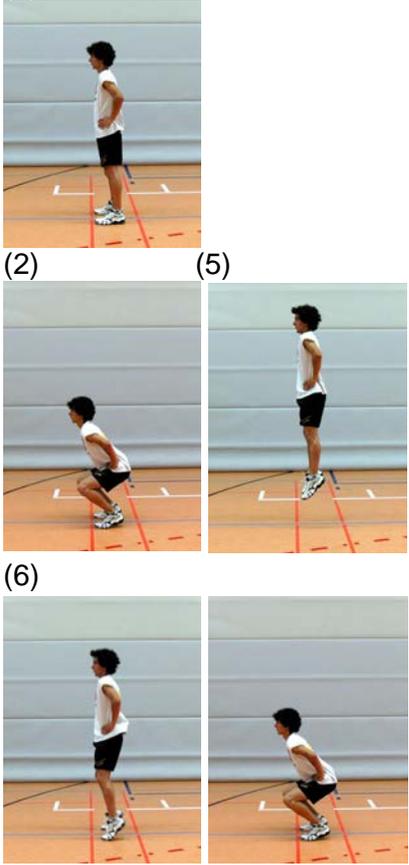


<h2>Countermovement Jump</h2>	
Analyse	<ul style="list-style-type: none"> der vertikalen Sprungkraft nach Ausholbewegung
Materialien	<ul style="list-style-type: none"> OptoJump-System, ersatzweise Kraftmessplatte ebener Untergrund / Sporthallenboden
Aufbau	<ul style="list-style-type: none"> OptoJump-System wird im Abstand von ca. 1 m ausgerichtet die Testperson steht in der Mitte 
Durchführung	<ol style="list-style-type: none"> Testperson steht aufrecht im hüftbreiten Stand mit Blickrichtung zu einer nahegelegenen Wand, Hände sind an den Hüften Bewegung startet mit Tiefgehen durch Beugung der Sprung-, Knie- (90°) und Hüftgelenke Tiefgehen wird abgebremst und in eine flüssige Hochbewegung umgeleitet, in der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke gestreckt werden Streckung erfolgt explosiv, sodass Flugphase eingeleitet wird Körper bleibt während der Flugphase gestreckt Landung erfolgt in möglichst „gestreckter“ Haltung der Beine mit anschließender Beugung 
Bewegungsanweisung	<ul style="list-style-type: none"> „Halte die Hände in den Hüften und führe eine Hoch-Tief-Hoch-Bewegung mit maximalem Absprung nach oben durch!“
Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> 2-3 Sprünge, Bestwert wird notiert schonend/weich landen Sprünge werden mit Schuhen durchgeführt
Abbruchkriterien	<ul style="list-style-type: none"> Hände lösen sich von der Hüfte während der Testbewegung Anhocken der Beine (Flugzeitveränderung)
Ergebnisaufnahme	<ul style="list-style-type: none"> Sprunghöhe [cm]