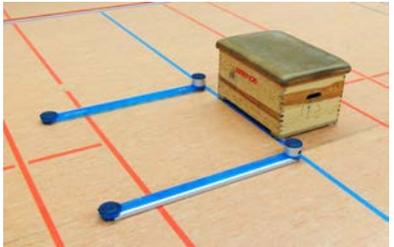
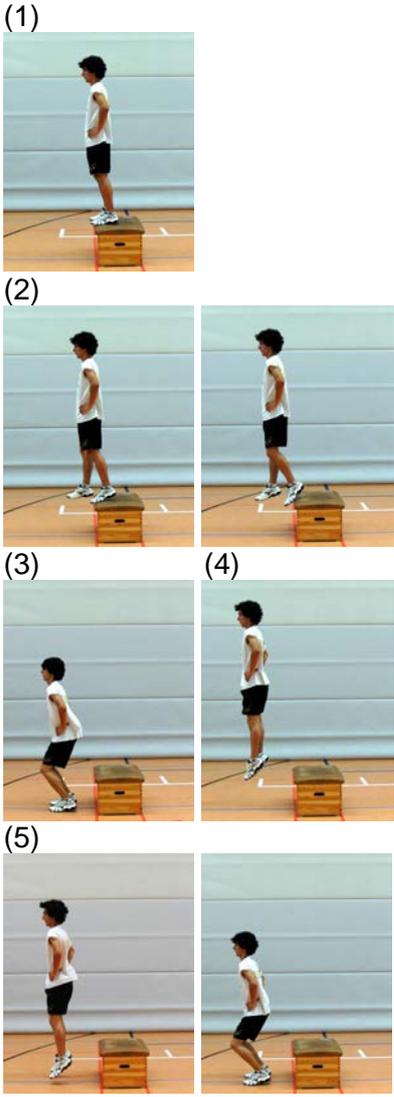


Drop Jump	
<b>Analyse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>des Reaktivkraftvermögens</li> </ul>
<b>Materialien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erhöhung (Hocker 40 cm hoch)</li> <li>Maßband (Kontrollmessung Hockerhöhe)</li> <li>OptoJump-System, ersatzweise Kraftmessplatte</li> <li>ebener Untergrund/ Sporthallenboden</li> </ul>
<b>Aufbau</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>OptoJump-System wird im Abstand von ca. 1 m ausgerichtet</li> <li>Hocker wird quer vor dem OptoJump-System positioniert</li> <li>Testperson steht mit den Zehenspitzen am vorderen Rand</li> </ul> 
<b>Durchführung</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Testperson steht aufrecht im hüftbreiten Stand mit Blickrichtung zu einer nahegelegenen Wand, Hände sind an den Hüften</li> <li>Bewegung startet mit Einspringen von einem Bein (ohne Abspringen)</li> <li>Absprung vom Boden erfolgt explosiv/plyometrisch mit beiden Beinen nach oben (Absprung möglichst nur aus dem Sprunggelenk, geringer Knie- und Hüftwinkel)</li> <li>Körper bleibt während der Flugphase gestreckt</li> <li>Landung erfolgt in möglichst „gestreckter“ Haltung der Beine mit anschließender Beugung</li> </ol> 
<b>Bewegungsanweisung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>„Halte die Hände in den Hüften und springe mit möglichst kurzem Bodenkontakt vom Boden ab und maximal nach oben!“</li> </ul>

<b>Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 2-3 Sprünge, Bestwert wird notiert</li><li>▪ schonend/weich landen</li><li>▪ Sprünge werden mit Schuhen durchgeführt</li></ul>
<b>Abbruchkriterien</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Bodenkontaktzeit <math>\geq 250</math> ms</li><li>▪ Hände lösen sich von der Hüfte während der Testbewegung</li><li>▪ Anhocken der Beine (Flugzeitveränderung)</li></ul>
<b>Ergebnisaufnahme</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Sprunghöhe [cm], Bodenkontaktzeit [ms]</li></ul>