

Dreierhopp

Klassenstufen: 3 - 12
Fähigkeit: Sprungkraft

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.

