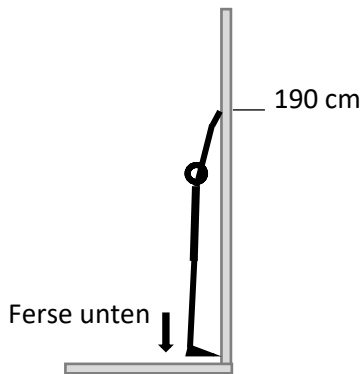




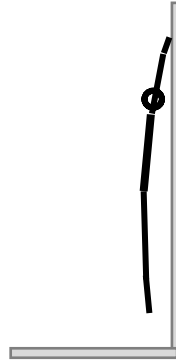
## Station: „Jump-and-Reach“ (Schnellkraft)

**Material: Maßband oder Zollstock, Farbe / Kreide**  
**Erhöhung für die Partnerin / den Partner**

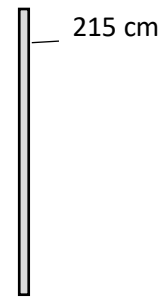
1. Messen



2. Springen und markieren



3. Messen



Rechnung:  
 $215 \text{ cm} - 190 \text{ cm} = \underline{25} \text{ cm}$

Wertungshinweis: **Faktor 2** - Der erzielte Wert wird mit zwei multipliziert.

### Aufgabe:

Stelle dich mit beiden Fußspitzen an die Wand. Deine Fersen berühren dabei den Boden. Strecke beide Arme parallel zueinander maximal hoch. Deine Partnerin / dein Partner markiert das Ende deiner Fingerspitzen mit Kreide / Farbe. (untere Markierung).

Löse dich nun etwas von der Wand und springe beidbeinig ab. Du schwingst **beide Arme** hoch und berührst mit **beiden Händen** zeitgleich die Wand (obere Markierung).

Miss die Entfernung zwischen oberer und unterer Markierung in cm.

Du hast drei Versuche.