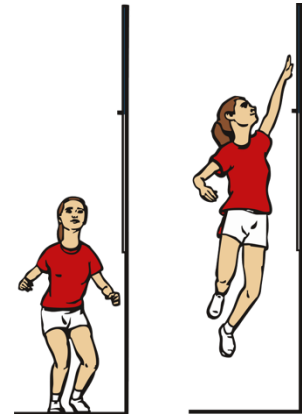


## Speed Challenge – Jump Contest

Beim Counter Movement Jump wird die Sprungkraft und Explosivität der Kinder gemessen. Der Jump Contest bietet Gross und Klein die Möglichkeit, sich auf spielerische Weise zu messen: Wie viele Zentimeter schafft es jedes Kind mit einer dynamischen Ausholbewegung in die Höhe zu springen? Ein einfacher, aber eindrucksvoller Vergleich, der Begeisterung weckt und zum Mitmachen motiviert.

### Aufbau

- Metallplatte mit Höhenangaben wird an dem Palettenrahmenturm oder an einer Wand befestigt
- Bodenmarkierungen für die Füße werden gekennzeichnet



### Ablauf

- Kind über Ablauf und Messung informieren
- Um den Ausgangspunkt zu definieren, steht das Kind aufrecht neben die Wand und fasst mit ausgestrecktem Arm so weit nach oben wie möglich
- Das Kind springt mit einer Ausholbewegung so hoch wie möglich und platziert das Magnet
- Die Differenz zwischen Ausgangspunkt und Endpunkt ergibt die effektive Sprunghöhe
- Sprunghöhe und entsprechende Punktzahl gemäss Wertungstabelle auf dem Resultatblatt eintragen und dieses dem Kind abgeben

### Material/Helfende

- Metallplatte mit Höhenangaben; alternativ: Sprungmessteststab
- Palettrahmenturm (falls möglich)
- 2 Helfende pro Anlage
  - 1x Instruktor/in und Messer/in
  - 1x Schreiber/in