

### Testbeschreibung:

- **Motorische Eigenschaften:**  
Bewegungskoordination, Geschicklichkeit
- **Verwendete Geräte und Instrumente:**  
Rope Skipping Sprungseil  
Stoppuhr
- **Messgröße:**  
Beidbeinige Sprünge in 30 Sekunden
- **Testablauf:**  
Die Testperson springt beidbeinig über das Sprungseil; die Anzahl der korrekt durchgeführten Sprünge wird gezählt.

### Normwerte:

Die Angaben betreffen Mädchen und Buben im Alter von 13-14 Jahren

#### Mädchen und Buben



	Sprünge	Punkte
großartig	> 90	10
sehr gut	80	8
gut	70	6
zufriedenstellend	60	4
bitte üben!	50	2
bitte fleißig üben!	40	0

