Messprotokoll Sprünge

Name	Squat-Jump	Counter-movement-Jump	Drop-Jump			Stand-weit-sprung
	Sprung-höhe [m]	Sprung-höhe [m]	Sprung-höhe [m]	Boden-kontakt-zeit [s]	Reaktiv-kraftindex [m/s]	Sprung-weite [m]

Bitte tragen Sie jeweils nur den besten der drei Versuche ein.

Alle Informationen zu den Sprung-Tests erhalten Sie in der Broschüre „Diagnostik und Betreuung im Eishockey“ auf Seite 45 ff.