

De verticale sprong meet het vermogen om explosief te springen in verticale richting. Explosieve kracht speelt een belangrijke rol bij talloze sportactiviteiten zoals ijshockey, bobsleeën en kunstschaatsen.

## Materiaal



- 1 meetlint.
- 1 op de muur bevestigd zwart papier met de onderkant op een vaste hoogte van 150 cm en de bovenkant op een hoogte van 300 cm.
- 1 stoel.
- Klimpoeder of krijt (meel of soortgelijke stoffen kunnen ook worden gebruikt).

## Score



- Meet de afstand tussen de 'beginhoogte' en de 'piekhoogte', om de hoogte van de sprong in centimeters te bepalen.

## Werkwijze



- Iedere deelnemer dipt de vingertoppen van zijn voorkeurshand in de poeder/het krijt.
- Hij/Zij neemt een staande positie aan met de kant van de voorkeurshand zijwaarts langs de muur waar het zwart papier is bevestigd.
- Rechtop, met de voeten plat op de vloer, reikt de deelnemer zo hoog mogelijk met de arm en vingers volledig uitgestrekt en de palm naar de muur. De afdruk op dit punt wordt geregistreerd als de 'beginhoogte'. Meet de afstand tussen deze positie en de onderkant van het zwart papier, tot op 1 cm.
- De deelnemer gaat op een veilige afstand van de muur staan (met de hand op de heup mag de elleboog de muur net niet raken).
- Geen aanloop, opstap of sprong vooraf is toegestaan.
- De deelnemer brengt de armen naar beneden en naar achteren en buigt de knieën naar een evenwichtige semi-hurkende houding. Hij/Zij neemt een korte pauze in deze houding (om de mogelijkheid van een sprong vooraf te minimaliseren) en springt dan zo hoog mogelijk, terwijl de armen naar voren en boven bewegen, om het op de muur bevestigde zwart papier op het hoogst mogelijke punt aan te raken. Bij de sprong zijn arm en vingers volledig uitgestrekt.
- De afdruk op dit punt wordt opgenomen als de 'piekhoogte'.
- Laat iedere deelnemer twee pogingen wagen en registreer de hoogste sprong.
- Rust ten minste 15 seconden tussen de sprongen.

## Tips



- Kies voor een muur zonder spijkers, nietjes of andere uitstekende voorwerpen en ook zonder rand of richel.
- Vraag iemand om de scores te noteren.