

Challenge 4: *Jump and Reach*



Aufgabe:

Jump and Reach – So hoch wie möglich springen.

Aufbau (im Bild exemplarisch)/**Durchführung:**

1. An einer Wand/ Laterne etc. die maximale Reichhöhe ermitteln (nach oben ausgestreckter Arm) → Stelle wird markiert
2. Beidbeinig in die Höhe springen und die Wand/ Laterne berühren → Auch diese Stelle wird markiert.

Ergebnis:

- Gemessen wird die Differenz zwischen der Sprunghöhe und der Reichhöhe in ganzen Zentimetern.
→ **Bitte das Ergebnis (neben Foto oder Video) schriftlich schicken! =)**

Weitere Informationen zur LVN Athletics League findet Ihr in der Ausschreibung auf unserer Homepage oder den Social-Media-Kanälen.

#LVNAthleticsLeague #SEIDABEI #LVNJUGEND

