

Deutscher Volleyball-Verband e.V., Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt am Main

## „Jump and Reach“ Test Volleyball

Für eine Einschätzung aller Werte benötigen wir vorab deine ungefähre Angriffshöhe, die du im „Jump and Reach“ Test einfach ermitteln kannst. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Entscheidend für den Gewinn des Preisgeldes von je 1.000 EUR in deiner Altersklasse ist am Ende aber der Wert, der vor Ort bei der eigentlichen Sichtung am 27./28. November in Frankfurt am Main gemessen wird.

## Mögliche Varianten für den „Jump an Reach“ Test

### Nutze den Ring eines Basketballkorbs

Messe und notiere dir vorab die Höhe des Korbring. Nimm 2-3 Schritte Anlauf und springe mit deiner Schlaghand in Richtung Korbring ([siehe Video](#)). Nutze den Abdruck des Korbring und messe die Distanz des Abdrucks bis zu den Fingerspitzen. Diesen Wert addierst du zur Höhe des Korbring und kommst so auf deine Angriffshöhe.

Natürlich gibt es noch viele andere Möglichkeiten, um deine Angriffshöhe zu messen. Nutze Kreide in den Fingern oder einen Klebezettel, mit denen du an einer Wand deine Angriffshöhe markierst. Wichtig ist, dass du nicht aus dem Stand springst, sondern, wie im [Video zu sehen](#), etwas Anlauf nimmst und angreifst.

**comdirect**

 **hummel**