

## Square hop test for jumps

### Qualitativer Test

Stabiler einbeiniger Sprung  
mit 90° Drehung

Datum:

### Quantitativer Test

Square hop test for time

Datum: (min. 90%)

Protokoll „square hop test for jumps“ (30sec.)

	Rechts in Sprünge	Links in Sprünge
Square hop test		
		In Prozent %
Prozentual gegenüber der „gesunden“ Seite		

$$\text{In Prozent \%} = \frac{\text{„schlechtere“ Seite}}{\text{„gesunde“ Seite}} \times 100$$

©Thomas Balke / SART – Vervielfältigung und Änderung nur mit Genehmigung

Partner



Sponsoren

