

## Resultate SMBA Winterthur 2026 – 1. Klasse

				
<b>Seitliches Springen</b>	<b>Tapping</b>	<b>Standweitsprung</b>	<b>20m-Sprint</b>	<b>Shuttle-Run</b>
Koordination unter Zeitdruck	Aktionsschnelligkeit und Koordination unter Zeitdruck	Reaktivkraft und Aktions-schnelligkeit	Aktionsschnelligkeit	Aerobe Ausdauer
Beidbeiniges seitliches Hin- und Herspringen über eine 2cm hohe Holzleiste.	Einhändiges seitliches Hin- und Herklopfen mit der dominanten Hand auf zwei Kreise im Abstand von 80cm bei fixierter Gegenhand.	Beidbeiniger Absprung mit Ausholen zur Landung auf den Füssen.	Sprint aus Hochstart.	Pendellauf in vorgegebener Geschwindigkeit auf einer 20m-Strecke, wobei die Geschwindigkeit jede Minute gesteigert wird.
Anzahl Sprünge in 15 sec	Zeit für 25 Zyklen (hin + her)	Sprungweite	Laufzeit über 20m	Anzahl mit korrekter Geschwindigkeit absolvierter 20m-Strecken

Disziplin	Knaben				Mädchen			
	Anzahl	Minimum	Maximum	Mittelwert	Anzahl	Minimum	Maximum	Mittelwert
20m-Sprint [s]	561	3.53	6.35	4.58	575	3.76	6.83	4.76
Tapping [s]	559	14.41	47.72	23.42	578	12.60	47.84	23.27
Standweitsprung [cm]	560	63	165	116.0	577	47	156	107.3
Seitliches Springen [#]	558	9	45	26.4	576	10	50	25.9
Shuttle Run [#]	557	6	84	36.0	575	6	74	29.4