

## Single leg hop test for distance

### Qualitativer Test

Stabiler einbeiniger Sprung  
in der Sagittalebene

Datum:

### Quantitativer Test

Single leg hop test for distance  
(zusammengefasst)

Datum: (min. 90%)

Protokoll „single leg hop test for distance“

	Rechts in cm	Links in cm
One hop		
Triple hop		
Crossover hop		
<b>Gesamt</b>		
		<b>In Prozent %</b>
<b>Prozentual gegenüber der „gesunden“ Seite</b>		

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

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

Partner



Sponsoren

