

13.3 ÜBUNGSAUSWAHL 1 UND 2: LEICHTATHLETIK

Klassen- und Altersstufen		schnell laufen	Seite	weit werfen/ stoßen	Seite
Klassenstufe 1-2 6-8 Jahre	A	Sprint (30 m)	Seite 24	Wurf in ein „Fenster“ (z. B. auf ein Tor)	Seite 31
	B	Hindernissprint (30 m)	Seite 25	Schlagwurf	Seite 32
	C	Wendesprint mit Hindernissen und Slalomlauf (2x 15 m)	Seite 26	Beidarmiger Stoss	Seite 33
	D			Drehwurf	Seite 34
Klassenstufe 3-4 8-10 Jahre	A	Sprint (40 m)	Seite 39	Schlagwurf	Seite 45
	B	Hindernissprint (30-40 m)	Seite 40	Medizinball-Stoss	Seite 46
	C	Wendesprint mit Hindernissen und Slalomlauf (2x 20 m)	Seite 41	Drehwurf	Seite 47
Klassenstufe 5-6 10-12 Jahre	A	Sprint (50 m)	Seite 51	Schlagwurf	Seite 58
	B	Hindernissprint (40-50 m)	Seite 52	Medizinball-Stoss	Seite 59
	C	Wendesprint mit Hindernissen und Slalomlauf (2x 25 m)	Seite 53	Drehwurf	Seite 60
Klassenstufe 7-8 12-14 Jahre	A	Sprint (60 m)	Seite 65	Schlagwurf	Seite 72
	B	Hindernissprint (50 m)	Seite 66	Kugel-Stoss	Seite 73
	C	Wendesprint mit Hindernissen und Slalomlauf (2x 30 m)	Seite 67	Drehwurf	Seite 74
Klassenstufe 9-10 14-16 Jahre	A	Sprint (75 m)	Seite 78	Schlagwurf	Seite 84
	B	Hindernissprint (60 m)	Seite 79	Kugel-Stoss	Seite 85
	C	Wendesprint mit Hindernissen und Slalomlauf (2x 40 m)	Seite 80	Drehwurf	Seite 86
Klassenstufe 11-13 ab 16 Jahren	A	Sprint (100 m)	Seite 98 (weiblich) Seite 102 (männlich)	Ballwurf (200 g)	Seite 101 (weiblich) Seite 105 (männlich)
	B			Kugel-Stoss (5 kg männlich, 4 kg weiblich)	
	C			Schleuderball (1 kg)	