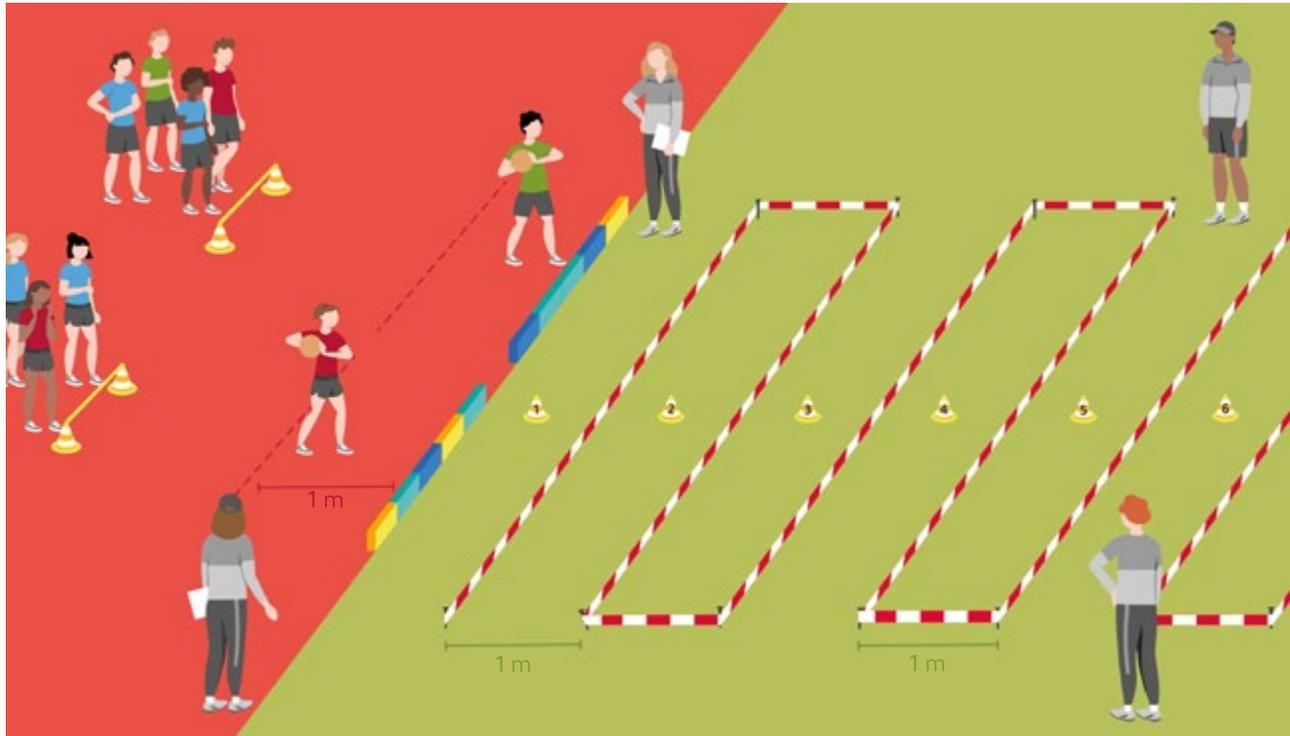


B | MEDIZINBALL-STOSS

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



Material

- Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld
- 1 Zielfeld (10 m breit / 15 m lang)
- 1 „Gültig-Linie“, die den 1 m-Abwurfbereich begrenzt
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- Medizinbälle o. Ä.

Helfer*innen

- 2 Helfer*innen: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer*in: Aufstellen der Kinder und Überwachen der korrekten Durchführung

Wertung

- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Aus der seitlichen Stoßauslage sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit stoßen.
- Jedes Kind hat vier Stöße.
- Zum Stoßen wird ein 1 bis 1,5 kg-Ball (Medizinball o. Ä.) verwendet.
- Jedes Kind stößt den mit beiden Händen gehaltenen Medizinball aus der seitlichen Stoßauslage in Richtung der markierten Zonen: Die 1 m breiten Bereiche, beginnend an der Abstoßlinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der der Medizinball aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte. Dabei zählt der dem Kind nächstliegende Abdruck.
- Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- Der Stoß ist gültig, wenn das Kind die Abstoßlinie nicht übertritt und das Zielfeld nicht berührt.