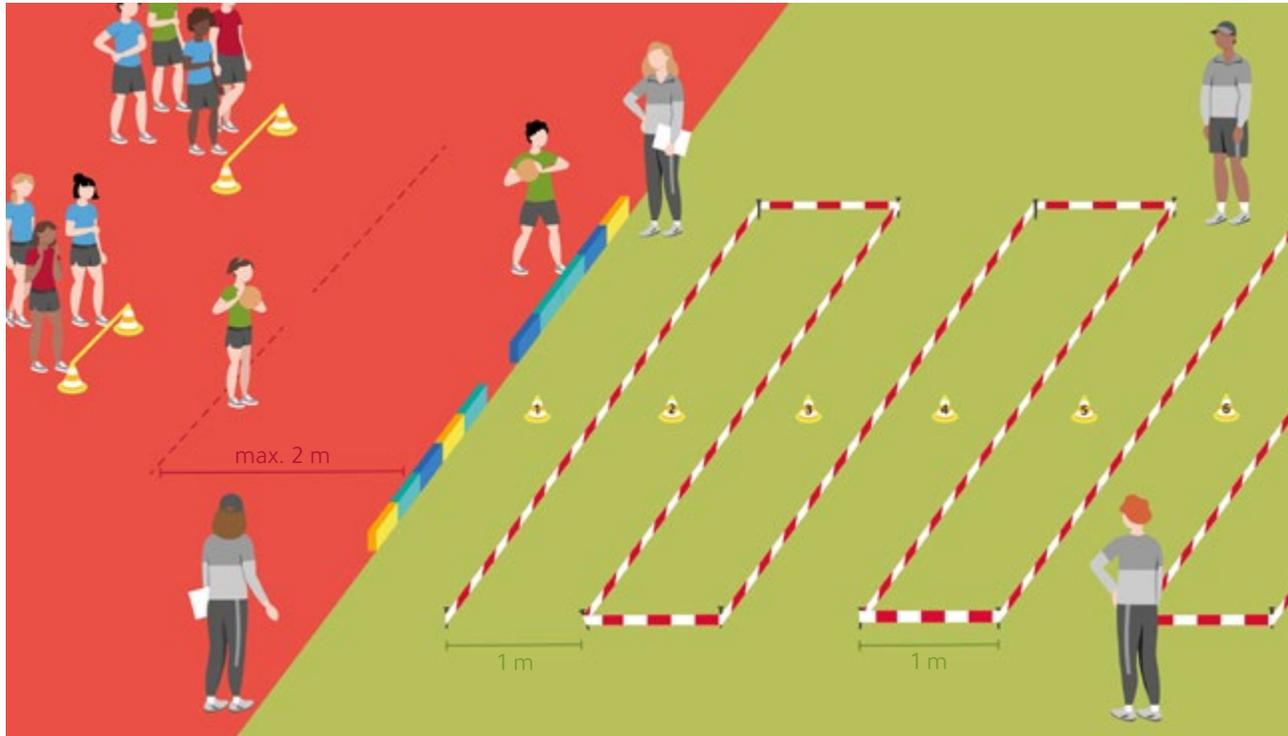


B | MEDIZINBALL-STOSS

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 5 und 6



Material

- Linie als Abgrenzung von Abstoßbereich und Zielfeld
- 1 Zielfeld (10 m breit / 15 m lang)
- 1 „Gültig-Linie“, die den 2 m-Abstoßbereich 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 Mannschaften und Überwachen der korrekten Durchführung

Wertung

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

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Aus dem 3-Schritt-Rhythmus sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit stoßen.
- Die Kinder haben jeweils 4 Stöße.
- Zum Stoßen wird ein 1,5- bis 2-kg-Gerät (Medizinball, Kugel o. Ä.) verwendet.
- Die Kinder stoßen den mit beiden Händen gehaltenen Medizinball oder die mit einer Hand fixierte Kugel aus einem auf 2 m begrenzten Anlauf. 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 das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte. Dabei zählt der den Kinder nächstliegende Abdruck.
- Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- Der Stoß ist gültig, wenn die Kinder die Abstoßlinie nicht übertreten und das Zielfeld nicht berühren.