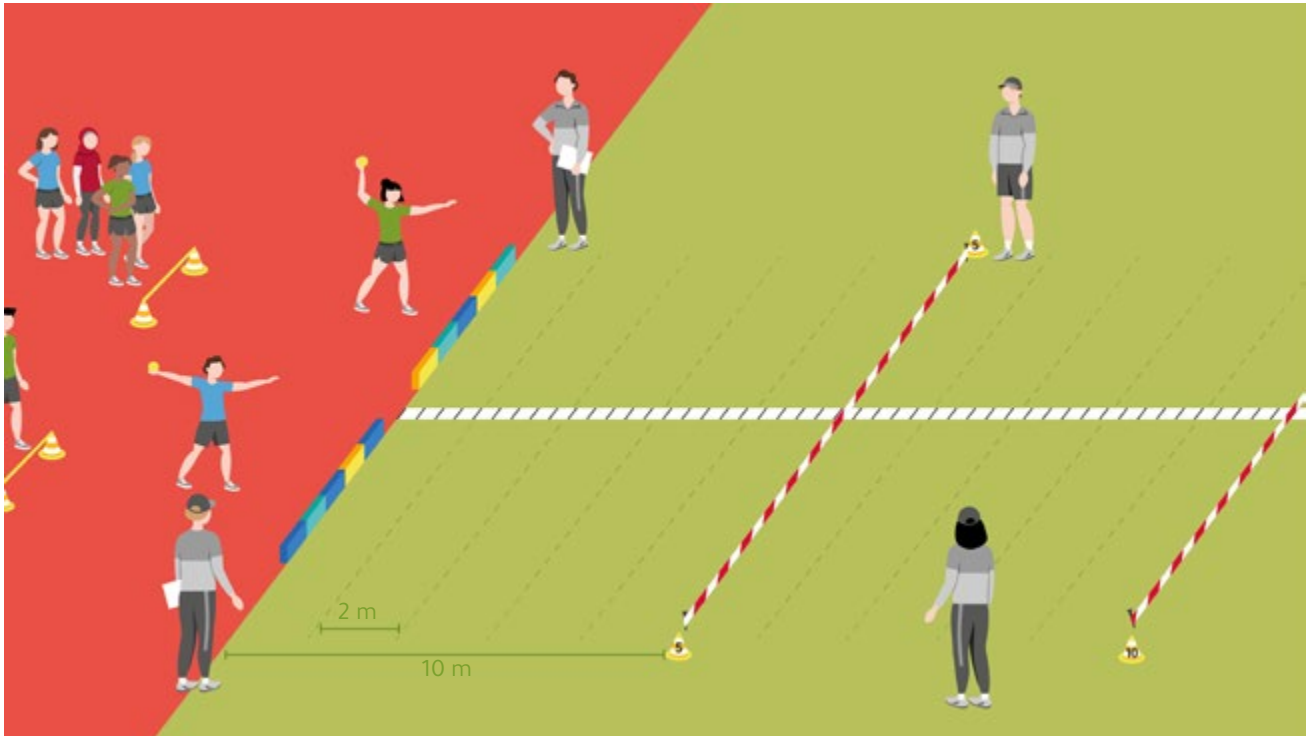
A | SCHLAGWURF

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 9 und 10



Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Nach vorausgehenden Anlauf- oder Angehschritten und dem 3-er-Rhythmus sollen die Jugendlichen per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Die Jugendlichen haben jeweils 4 Würfe.
- Zieltechnik ist der Schlagwurf aus dem 3-er-Rhythmus mit vorgeschaltetem Auftakt. Die Jugendlichen werfen ein Wurfgerät aus einem beliebig langen Anlauf in Richtung der markierten Zonen. Alle 10 m werden Zonenmarkierungen gezogen und mit Punktetafeln (Zone 5, Zone 10, usw.) versehen. Das Maßband dient als Messhilfe.
- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- Nach jedem Wurf stellen sich die Jugendlichen hinten an der Reihe an.
- Der Wurf ist ungültig, wenn der Schlagwurf von „unten geworfen“ und / oder die Abwurflinie übertreten wird.

Material

- Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld
- Ausgelegtes Maßband zur Weitenmessung
- Punktetafeln als Weitenorientierung alle 10 m (laminiert und sichtbar an Hütchen)
- Wurfgeräte (z. B. Wurfstab, Kinderspeer, Heuler, Wurfball)

Helfer*innen

- 2 Helfer*innen: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer*in: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der Durchführung (u. a. Schlagwurf über Kopf)

Wertung

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