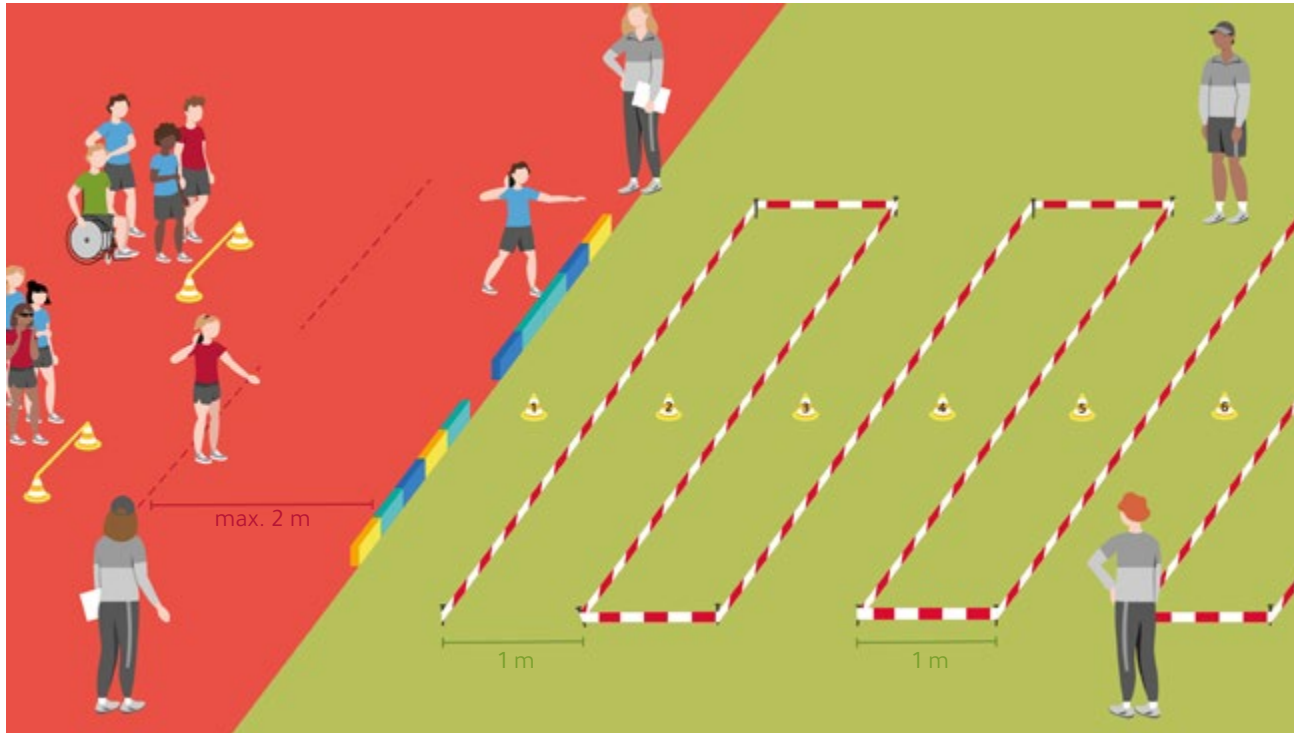


B | KUGEL-STOSS

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 9 und 10



Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Jugendlichen sollen bei freier Stoßtechnik-Wahl die Kugel möglichst weit stoßen.
- Die Jugendlichen haben jeweils 4 Stöße.
- Zum Stoßen wird eine 3 kg-Kugel (Mädchen) bzw. 4 kg-Kugel (Jungen) verwendet.
- Die Jugendlichen stoßen die mit einer Hand fixierte Kugel aus einem auf 2 m begrenztem Anlauf. Die 1 m breiten Bereiche, beginnend an der Abstoßlinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt; Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Der Stoß ist gültig, wenn die Jugendlichen die Abstoßlinie nicht übertreten und das Zielfeld nicht berühren.
- Alternativ: Stoßen aus dem Kugelstoßring.

Material

- Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld
- 1 Zielfeld (10 m breit / 15 m lang)
- 1 „Gültig-Linie“, die den 2 m-Abwurfbereich begrenzt
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- 3 kg-Kugel bzw. 4 kg-Kugel

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).