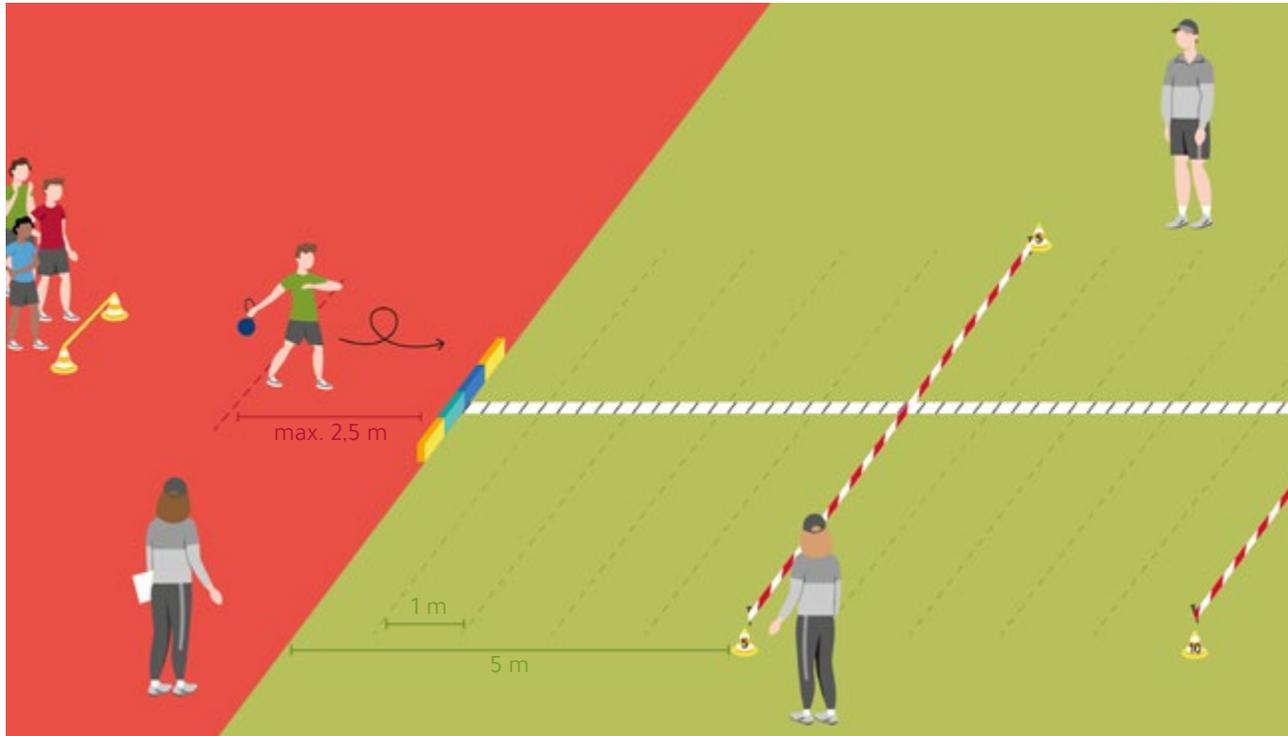


C | DREHWURF

Weit werfen / stoßen: Übungsauswahl der Klassenstufe 9 und 10



Material

- 1 Abwurfline
- 1 Zielfeld (15 m breit/20 m lang)
- 1 „Gültig-Linie“, die den 2,50 m-Abwurfbereich begrenzt (alternativ: Wurf aus dem Diskusring)
- Ausgelegtes Maßband zur Weitemessung
- Punktetafeln als Weitenorientierung alle 5 m (laminiert und sichtbar an Hütchen)
- Wurfgewichte (Fahrradreifen, kurz gefasster Schleuderball)

Helfer*innen

- 2 Helfer*innen: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbringen der Wurfgewichte
- 1 Helfer*in: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der korrekten Durchführung

Wertung

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

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Mit freigestellter Vorbeschleunigung sollen die Jugendlichen das Wurfgewicht möglichst weit werfen.
- Die Jugendlichen haben jeweils 4 Würfe.
- Die Jugendlichen werfen ein geeignetes Wurfgewicht als Drehwurf mit freier Ausführung in Richtung Zielfeld. Auch Würfe aus der Wurfauslage (Drehwurf) und der 1/1-Drehung sind möglich.
- Die 5 m breiten Bereiche, beginnend an der Abstoßlinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt; Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden auch gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- Der Wurf ist gültig, wenn die Jugendlichen die Abstoßlinie nicht übertreten und das Zielfeld nicht berühren.
- Die Jugendlichen, die gerade nicht werfen, müssen mit Sicherheitsabstand hinter der Wurfzone auf ihren Einsatz warten.