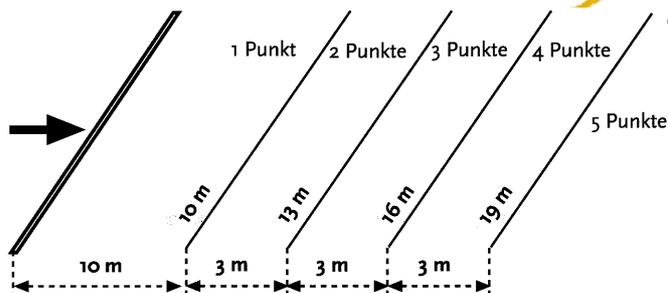


# Übungsauswahl: weit werfen/stoßen Klasse 7./8.

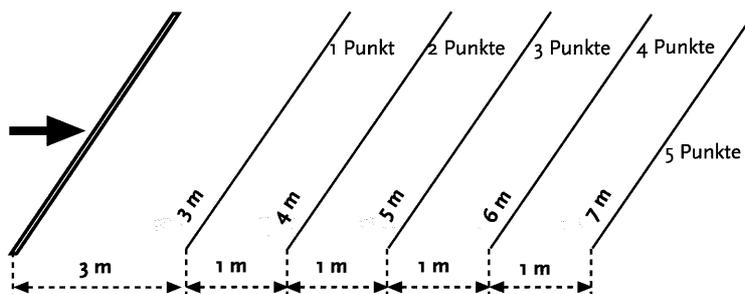
## A Gedrehter Wurf

Werfen aus einer Körperdrehung (1/2 oder 3/4-Drehung) in Zonen. Wurfgeräte: Schleuderball (kurze Schlaufe), Fahrradmantel, Wurf-Stab/Wurf-Holz oder Ball im Ballnetz. Vier Versuche.



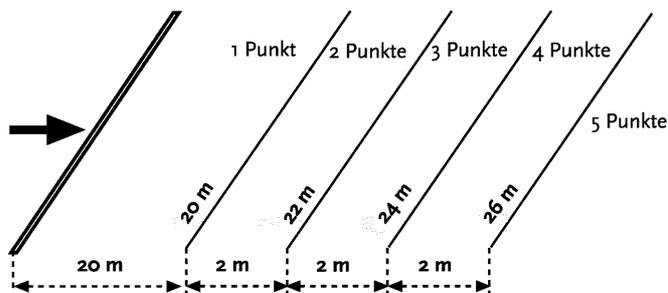
## B Kugelstoßen (3 kg)

Stoßen einer 3-kg-Kugel aus dem Angehen (im Wechselschritt) in Zonen. Vier Versuche.



## C Weitwurf (Schlagwurf)

Werfen (Schlag-/Kernwurf) aus drei Schritten heraus in Zonen. Wurfgeräte: Nockenball (400 g), Vollgummiball (200 g bis 400 g), Wurfball (200 g), Wurf-Stab oder Flatterball. Vier Versuche.



Organisatorische Hinweise: \_\_\_\_\_

- A: Sicherheitszone (freies Feld).
- B: Der Stoß muss von einem festen Untergrund erfolgen (Asphaltstreifen o. ä.). Absperrung der Sicherheitszonen.
- C: Auch als Additionswettbewerb mit zwei verschiedenen Geräten möglich.

- Wertung:**
- A: Addition der Zonenpunkte.
  - B: Addition der Zonenpunkte.
  - C: Addition der Zonenpunkte.

**Erforderliches Material:**

- A: Wurfgeräte, Bänder.
- B: Kugeln (3 kg), Absperrbänder, Bodenmarkierungen (Leinen).
- C: Wurfgeräte wie oben.

**Notwendiges Personal:**

- A: Ein Lehrer.
- B/C: Ein Lehrer und ein Helfer.

**Vorbereitungsmaßnahmen:**

- A: Umgangserfahrungen mit den verschiedenen Wurfgeräten. Beherrschen der verschiedenen Geräte.
- B: Umgang mit der Kugel (Handhaltung, Ellenbogen, Lage der Kugel am Hals, Stoß aus den Beinen).
- C: Umgangserfahrungen mit den Geräten. Ablauf der Anlauf-, Impuls- und Stembewegung üben.