

Klassenstufen: 3 - 8
Fähigkeit: Schnellkraft

Medizinballweitwurf

Durchführung: Aus dem Seitgrätschstand vorlings wird ein beidhändiger Schockwurf von unten ausgeführt, indem mit dem Ball eine Ausholbewegung zwischen den gegrätschten Beinen ausgeführt und der Ball anschließend schnellkräftig nach vorn/oben abgeworfen wird. Die Abwurflinie darf nicht übertreten werden.
 Medizinballgewicht: 2 kg

Wertung: Der weiteste Wurf bei 3 Wertungsversuchen wird (auf 10 cm genau) gemessen und bewertet.



weiblich		KI. 3	KI. 4	KI. 5	KI. 6	KI. 7	KI. 8	KI. 9	KI. 10	KI. 11	KI. 12
Weite in m											
Note	1	5,00	5,60	6,20	7,00	7,80	8,50				
	2	4,30	4,80	5,40	6,00	6,80	7,50				
	3	3,60	4,10	4,60	5,00	5,80	6,50				
	4	3,00	3,40	3,80	4,20	4,80	5,50				
	5	2,50	2,80	3,20	3,50	4,00	4,50				

männlich		KI. 3	KI. 4	KI. 5	KI. 6	KI. 7	KI. 8	KI. 9	KI. 10	KI. 11	KI. 12
Weite in m											
Note	1	5,70	6,20	7,30	8,60	9,50	10,50				
	2	4,80	5,30	6,40	7,50	8,50	9,40				
	3	4,00	4,70	5,50	6,40	7,40	8,30				
	4	3,50	4,00	4,60	5,30	6,20	7,00				
	5	3,00	3,30	3,70	4,20	4,90	5,50				