

Klassenstufen: 3 - 12
Fähigkeit: Schnellkraft

Wurf – Pass - Kraft

Durchführung: Aus dem Sitz mit dem Rücken an einem hochgestellten Turnhocker oder kleinen Kasten (Beine gestreckt oder gegrätscht), wird mit dem Medizinball ein beidhändiger Druckpass ausgeführt.

Masse des Medizinballes: Klasse 3 bis 7 2 kg
 Klasse 8 bis 12 3 kg

Wertung: Gemessen wird die erreichte Weite vom Hocker bis zum Aufprallpunkt des Balles (gerundet auf 5 cm).
 2 Wertungsversuche, der bessere wird bewertet.



weiblich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
		Medizinballmasse. 2 kg					Medizinballmasse. 3 kg				
		Weite in m					Weite in m				
Note	1	3,00	3,30	3,60	4,00	4,30	3,80	3,90	4,00	4,20	4,20
	2	2,60	2,90	3,20	3,60	3,90	3,40	3,50	3,60	3,80	3,80
	3	2,10	2,40	2,85	3,20	3,50	3,00	3,20	3,30	3,50	3,50
	4	1,80	2,10	2,50	2,90	3,10	2,70	2,90	3,00	3,20	3,20
	5	1,50	1,80	2,10	2,40	2,70	2,30	2,50	2,70	2,90	2,90

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