

Leichtathletik – Tests: 2.2 Kasten überwerfen – Niveau 2 (U8/U10)

In diesem Test wird das präzise und schnelle Werfen der beiden Wurfhände geprüft. Alle drei Würfe pro Seite sollen in einem Ablauf erfüllt werden.

Die Testperson steht hinter einem Kasten und wirft einen Tennisball 3 × mit der rechten Hand und 3 × mit der linken Hand an die Wand, so dass der Ball wieder über den Kasten (alle 5 Elemente) zurückfliegt. Die Nichtwurfhand ist auf dem Kasten und das Bein auf der Nichtwurfseite ist vorne. Abstand Kasten zur Wand: 4 m für Knaben, 3 m für Mädchen. Höhe des Kastens: ca. 1,05 m



Kriterien:

- Ball muss ohne Berührung zwischen zwei Malstäben über den Kasten zurückfliegen
- 3 × links, 3 × rechts, alle Würfe müssen erfüllt sein

Bemerkung:

- Balldepot mit 6 Bällen auf Kaste

Postenblatt: 2.2 Kasten überwerfen

Bewertungsblatt: Niveau 2 (U8/U10)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO