

Leichtathletik – Tests: 4.4 Stoss-Wurfübung – Niveau 4 (U12/U14)

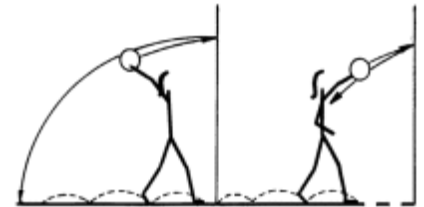
Die Kombination des einarmigen Stoss-Wurfes mit 3-Schritt-Anlauf und des beidhändigen Zielwurf wird in diesem Test bewertet. Eine gute Differenzierungsfähigkeit ist gefragt.

Die Testperson stösst einen Basketball einarmig aus einem 3-Schritt-Anlauf gegen die Wand, fängt den zurückfliegenden Ball und wirft ihn vom Fangort aus mit einem Fussballeinwurf aus 3-Schritt-Anlauf nochmals an die Wand. Der Ball muss anschliessend über die Ziellinie (6 m ab Wand für Knaben, 4 m ab Wand für Mädchen) zurückfliegen. Der Startort kann beliebig gewählt werden. Mit dem Anlauf einmal links beginnen und rechts stossen, sowie einmal rechts beginnen und links stossen.



Kriterien:

- Korrekter Anlauf: Stossen rechts: li-re-li, Fussballeinwurf li-re-li Stossen links: re-li-re, Fussballeinwurf re-li-re
- Anlaufrhythmus: tam-ta-tam
- Nach dem Stossen muss der Ball gefangen werden
- Der Ball muss über die Ziellinie zurückfliegen
- Mind. Ziellinie: Knaben 6 m, Mädchen 4 m



Postenblatt: 4.4 Stoss-Wurfübung

Bewertungsblatt: Niveau 4 (U12/U14)

Quelle: Andreas Weber, J+S Fachleiter Leichtathletik, Bruno Kunz, J+S Experte Leichtathletik, Chef-Experte Kindersport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO