

Leichtathletik – Tests: 5.3 Handballwurf – Niveau 5 (U14/U16)

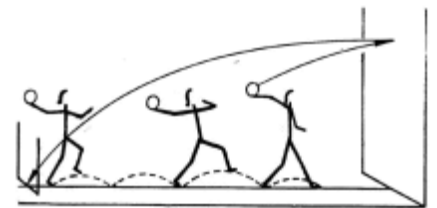
Ein genauer, einarmiger Wurf aus dem 5-Schritt-Anlauf wird mit diesem Test begutachtet. In der Rückhalte wird der Arm gestreckt und der Ball weit über den Kopf nach vorne geworfen.

Einarmiger Wurf mit dem Handball aus 5-Schritt-Anlauf gegen die Wand. Mit gestrecktem Arm in Rückhalte beginnen. Der Startort kann beliebig gewählt werden. Der Ball muss über die Ziellinie und zwischen die 2 Malstäbe zurückfliegen. Je ein Wurf links und rechts.



Kriterien:

- Je ein Wurf links und rechts nacheinander
- Zurückfliegen des Balles über die Ziellinie und zwischen die Malstäbe (3 m auseinander)
- 5-Schritt-Anlauf: ta-ta-tam-ta-tam
- Wurf muss über Kopfhöhe erfolgen
- Mind. Ziellinie: Knaben 9 m/Mädchen 6 m Nicht-Wurfarm: Knaben 6 m/Mädchen 4 m



Bemerkung:

- Je näher der Abwurfort an der Wand liegt, umso weiter fliegt der Ball zurück.

Postenblatt: 5.3 Handballwurf

Bewertungsblatt: Niveau 5 (U14/U16)

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