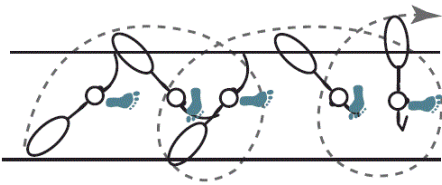


Leichtathletik – Tests: 5.4 Diskusdrehen – Niveau 5 (U14/U16)

Ein korrektes, fortgesetztes Diskusdrehen in einer Längszone mit Abwurf vorzuzeigen ist Inhalt dieses Tests. Die Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit sind gefordert.

Fortgesetztes Diskusdrehen in einer Längszone mit Ring oder Pneu in der Hand. Beginn aus Frontalstellung, 2 Drehungen mit Abwurf des Gegenstandes am Ende der zweiten Drehung. 2 Drehungen links herum mit Abwurf rechts, 2 Drehungen rechts herum mit Abwurf links.



Kriterien:

- Ausführung: Einmal links, einmal rechts herum nacheinander
- Begrenzungslinien der Längszone dürfen nicht betreten werden
- Deutliche Vorwärtsbewegung
- Rhythmus: tam-ta-tam-ta-tam
- Wurfgegenstand muss vorwärts wegfliegen

Bemerkungen:

- Zonenbreite: 1 m

Postenblatt: 5.4 Diskusdrehen

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