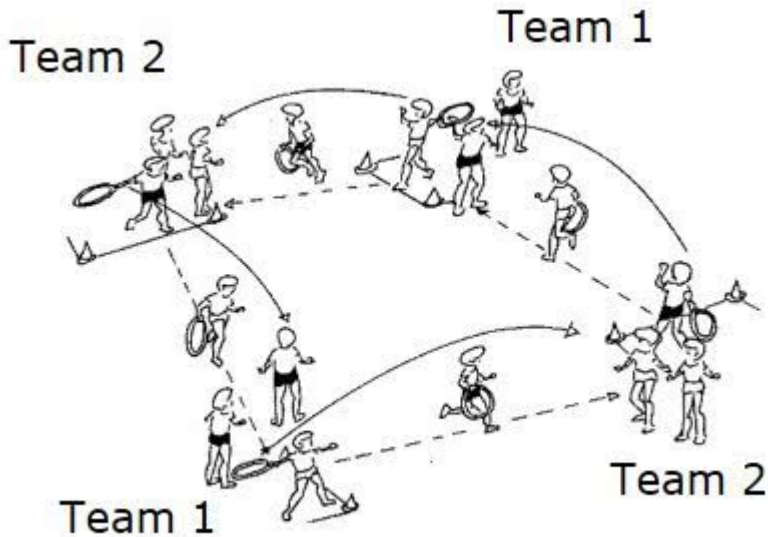


Leichtathletik – Drehwerfen: Wurfstafette

In dieser Wurfstafette treten zwei Teams gegeneinander an. Das Team, welches gezielter werfen und schneller laufen kann gewinnt die Stafette. Mit diesem Schleuderspiel wird die Bewegung des Schleuderwerfens praktisch angewandt.



Die beiden Teams stellen sich aufgeteilt jeweils an einem Eckenpaar auf. Sobald die Stafette beginnt, rennt ein/ Athlet/in zur nächsten Ecke und wirft von da dem eigenen Team (in Laufrichtung) den Ring oder Velopneu zu. Dort nimmt ein/ Partner/in den Ring/Velopneu auf, sprintet zur nächsten Ecke und wirft wieder. Nach dem Abwerfen geht man zur nächsten «Heim-Ecke» weiter. Welches Team erreicht zuerst 4 Runden?

Material: Velopneus oder Gummiringe, Malstäbe für Feldmarkierung, Hütli für Markierung der Abwurflinie

Quelle: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO