

Leichtathletik – Drehwerfen: Biathlon

Laufen und danach Werfen auf Zeit: Diese Wettkampfform verlangt eine gute Ausdauer und präzises Werfen. Mit diesem Schleuderspiel auf Ziele wird die Bewegung des Schleuderwerfens praktisch angewandt.



Jede/r Athlet/in versucht innerhalb von 3 Min. möglichst viele Laufrunden zu absolvieren. An den Wurfstationen können zusätzliche Punkte erzielt werden. Das Team, das gezielter werfen und schneller laufen kann, erreicht mehr Punkte und gewinnt den Biathlon.

Das Prinzip ist gleich wie beim Biathlon des UBS Kids Cup Team, die Wurfstation unterschiedlich. Jede/r Athlet/in läuft innerhalb von 3 Minuten möglichst viele Runden (1 Punkt pro Runde). Nach jeder Runde schleudert der/die Athlet/in bei der Wurfstation seines Teams einen Velopneu und versucht die Medizinbälle am Boden zu treffen. Je weiter der Medizinball entfernt ist, desto mehr Punkte werden erzielt.

Material: Medizinbälle, Velopneus, Malstäbe oder Hütli

Quelle: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO