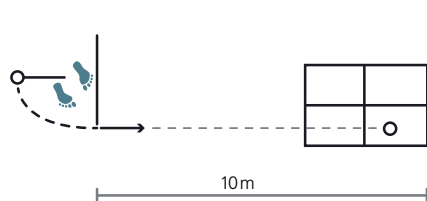


## Leichtathletik-Test: Niveau 3 (U10/U12)



### 3.3 Drehwerfen

Die Testperson macht je 3 Drehwürfe rechts und links aus dem Stand mit einem geeigneten Gegenstand (Ringli, Seil). Als Wurfziel werden 4 Matten längs vor einer Wand ausgelegt. Als Treffer gilt, wenn der Wurfgegenstand bei der Landung die Matten berührt. Der Wurf ist auch gültig, wenn der Gegenstand von der Wand auf die Matten fällt. Abstand der Abwurfstelle zur Wand: 10 m. Masse des Zielfeldes: ca. 3,15 m x 2,00 m. Material: Ringli (z. B. Tauschringe), Seil (geviertelt mit Knoten).



#### Kriterien:

- Korrekte Beinstellung (Fuss der Nichtwurfseite vorne)
- Stehen bleiben, Füsse müssen Bodenkontakt halten (während und nach Wurf)
- Korrekter Schleuderwurf mit gestrecktem Wurfarm
- Matten treffen: Der Wurfgegenstand muss bei der Landung eine Matte berühren (muss nicht auf der Matte liegen bleiben), alle Würfe müssen erfüllt sein, «Wand ab» gilt

#### Bemerkungen:

- Ringdepot auf Schwedenkasten (Bauchhöhe) ca 1 m hinter Testperson