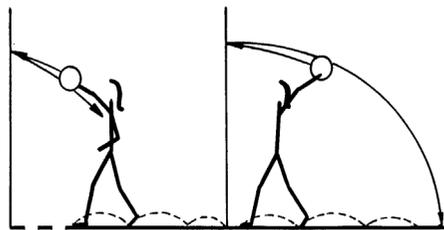
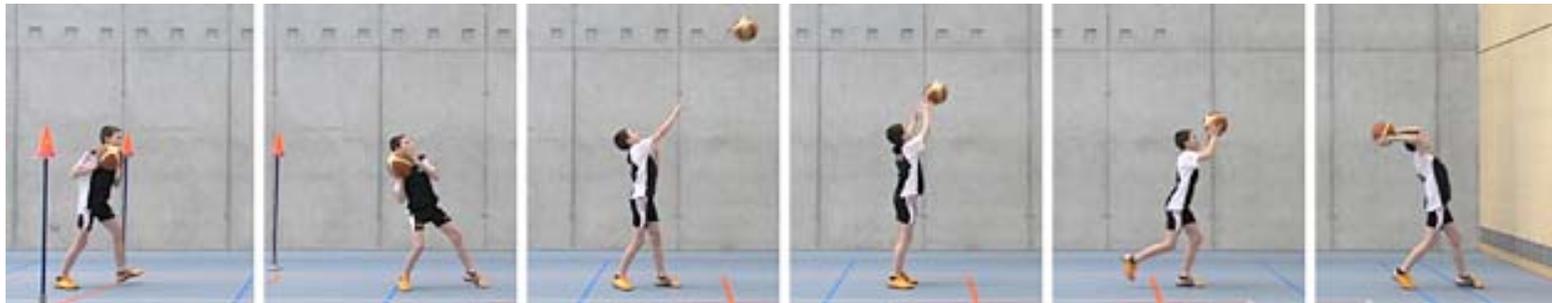


## Leichtathletik-Test: Niveau 4 (U12/U14)



### 4.4 Stoss-Wurfübung

Die Testperson stösst einen Basketball einarmig aus einem 3-Schritt-Anlauf gegen die Wand, fängt den zurückfliegenden Ball und wirft ihn vom Fangort aus mit einem Fussballeinwurf aus 3-Schritt-Anlauf nochmals an die Wand. Der Ball muss anschliessend über die Ziellinie (6 m ab Wand für Knaben, 4 m ab Wand für Mädchen) zurückfliegen. Der Startort kann beliebig gewählt werden. Mit dem Anlauf einmal links beginnen und rechts stossen, sowie einmal rechts beginnen und links stossen.



#### Kriterien:

- Korrekter Anlauf: Stossen rechts: li-re-li, Fussballeinwurf li-re-li  
Stossen links: re-li-re, Fussballeinwurf re-li-re
- Anlaufrhythmus: tam-ta-tam
- Nach dem Stossen muss der Ball gefangen werden
- Der Ball muss über die Ziellinie zurückfliegen
- Mind. Ziellinie: Knaben 6 m, Mädchen 4 m