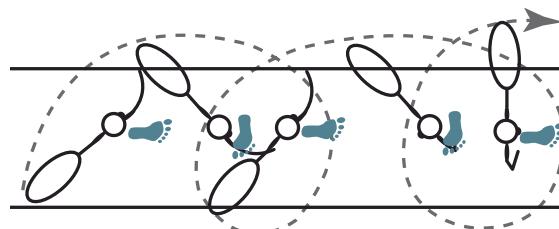


## Leichtathletik-Test: Niveau 5 (U14/U16)



### 5.4 Diskusdrehen

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

#### Bemerkung:

- Zonenbreite: 1 m