

ANLEITUNG

Ball- und Speerwurf

Anlage:

Anlaufraum mindestens 10m, Abwurfline (ev. mit Balken).

Ausführung:

Wird die Abwurfline oder der Abwurfbalken nach vorne überschritten, ist der Wurf ungültig.

Speer: Ein Wurf ist nur gültig, wenn die Spitze des Metallkopfs (Speerspitze) vor den anderen Teilen des Speers auf den Boden auftrifft.

Wertung:

Es wird von der Abwurfline bis zum hintersten Eindruck des Balles bzw. zum ersten Auftreffen der Speerspitze auf dem Rasen auf 1 cm genau gemessen.

Versuche:

Mindestens 3 Versuche. Der beste Wurf wird gewertet.

Material:

- Messband (50m oder 100m)
- Stecknägel
- Für Ballwurf: Wurfbälle 200g
- Für Speerwurf:
 - Mädchen: Speere 400g
 - Knaben: Speere 600g

Kugelstossen

Anlage:

Kugelstossring, nach Möglichkeit mit Stossbalken

Ausführung:

Einhändiger Stoss von der Schulter aus (kein Wurf!)

Wird der Ring mit irgendeinem Körperteil nach vorne überschritten, ist der Versuch ungültig. Der Ring muss in der hinteren Hälfte verlassen werden.

Wertung:

Bester Versuch von der Einschlagstelle der Kugel bis zur Kreisring-Innenkante auf 1 cm genau

Versuche:

Mindestens 3 Versuche, der beste Stoss wird gewertet.

Material:

- Messband (10m oder 20m)
- Stecknägel
- Mädchen: Kugeln 3kg
- Knaben: Kugeln 4kg