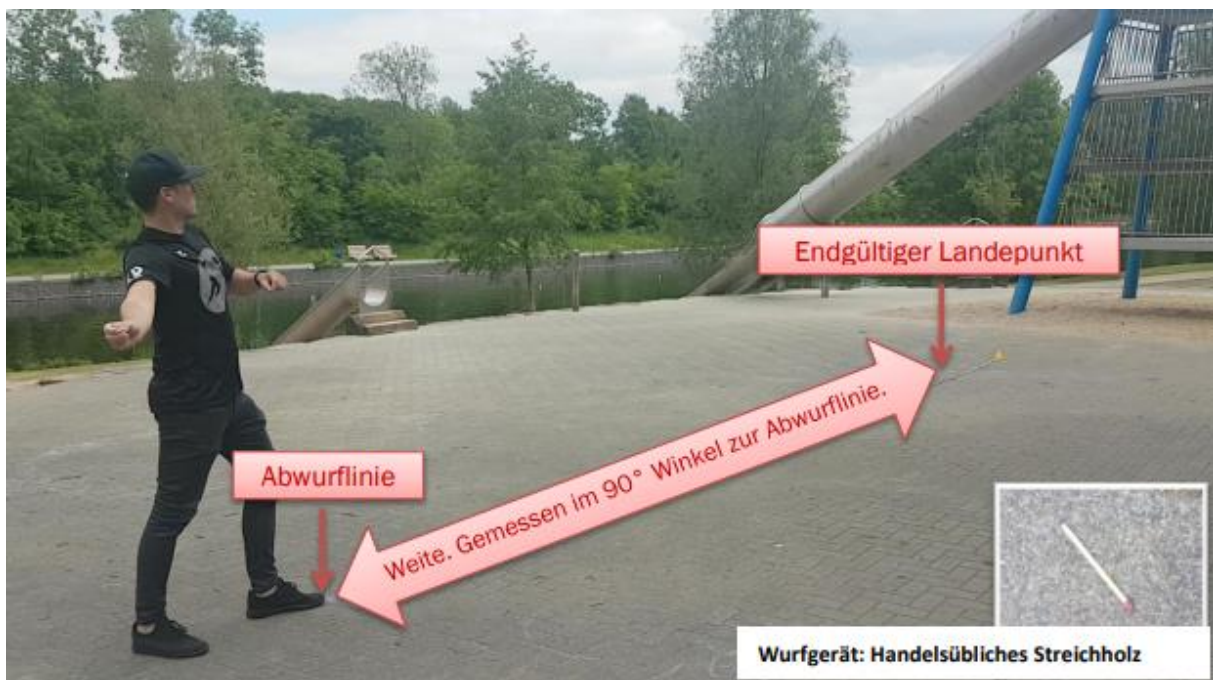




#Wurf

Fronleichnam 02.06.-06.06.

1. Streichholz-Weitwurf



Aufgabe:

Streichholzweitwurf

Aufbau/Durchführung:

- Geworfen wird ein Streichholz (Alternativ: Zahnstocher) von einer Abwurflinie (berühren oder übertreten ist nicht erlaubt).
- Maximal 3 Schritte Anlauf
- Maßband/Zollstock o.Ä. auslegen

Ergebnis:

- Gemessen wird von dem endgültigen Landepunkt senkrecht zur Abwurflinie.
- Die Messung erfolgt in halben Metern.
- Die Weite ist auf den nächstniedrigen halben Meter abzulesen.

→ Bitte das Ergebnis auf dem Ergebnisbogen eintragen und am Ende des Cups (neben Foto oder Video) schicken! =)

2. Turnschuh-Drehwurf



Aufgabe:

Turnschuh-Drehwurf

Aufbau/Durchführung:

- Eine Abwurfzone 1,5m x 1,5m wird markiert und ein Maßband ausgelegt.
- Wurfgerät: ein alter Turnschuh/Laufschuh
- Es werden 2 Würfe aus der Abwurfzone ausgeführt.
- Die Abwurfzone darf dabei nicht verlassen oder übertreten werden.

Ergebnis:

- Die Auftreffpunkte beider Würfe werden markiert.
- Gemessen wird senkrecht zur Abwurflinie.
- Die Messung erfolgt in halben Metern.
- Die Weite ist auf den nächstniedrigeren halben Meter abzulesen.
- Die Weiten beider Würfe werden addiert.

→ Bitte das Ergebnis auf dem Ergebnisbogen eintragen und am Ende des Cups (neben Foto oder Video) schicken! =)

3. Schockwurf (2Kg)



Aufgabe:

Schockwurf rückwärts

Aufbau/Durchführung:

- Wurfgerät: 2Kg Stoffbeutel oder alternativ für den Sportplatz ein 2Kg Medizinball
- Wurfgerät bauen: Einen Stoffbeutel mit z.B. Handtücher füllen
- Gewicht 2kg +/- 50g
- Schockwurf rückwärts von einer Abwurfmarkierung
- Maßband/Zollstock auslegen

Ergebnis:

- Gemessen wird vom ersten Auftreffpunkt senkrecht zur Abwurflinie.
 - Die Messung erfolgt in halben Metern
 - Die Weite ist auf den nächstniedrigen halben Meter abzulesen.
- Bitte das Ergebnis auf dem Ergebnisbogen eintragen und am Ende des Cups (neben Foto oder Video) schicken! =)

Viel Spaß!

#FeiertagsCups #SEIDABEI #LVNJUGEND