



Kinderleichtathletik – Grundschule

Disziplin-Gruppe: Wurf



Medizinballstoß

	1
Versuche	3-4
Starter	8-10
In Wertung	8
	—

Beschreibung:

Ziel:

Alle Kinder stoßen einen Medizinball einhändig möglichst weit in den Zielbereich und sammeln so möglichst viele Punkte für die eigene Mannschaft.

Aufbau:

Beginnend an der Abstoßlinie werden jeweils 0,5 Meter breite Zonen markiert. Der Abstoßbereich wird auf 2 Meter begrenzt.

Ablauf:

1. Die Kinder stoßen den Medizinball einarmig aus dem Stand (Schrittstellung) möglichst weit in den Zielbereich. Dabei dürfen sie ihn mit der anderen Hand stützen.
2. Jedes Kind hat drei bis vier Versuche und stößt direkt zweimal hintereinander, bevor es den Stoßbereich verlässt und sich wieder hinten anstellt.

Wertung:

- Die Zone, in der der Medizinball aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl.
- Alle bis auf den schlechtesten Versuch jedes Kindes werden für die Einzelwertung addiert.
- Ein Wurf ist ungültig, wenn die Abstoßlinie übertreten wird.
- Die 8 besten Einzelergebnisse werden für die Rangwertung der Mannschaft addiert; bei Mixed-Mannschaften die Ergebnisse der besten 4 Jungen UND der besten 4 Mädchen.



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT

Tipps fürs Training sind zu finden in der Handreichung
„Kinderleichtathletik in der Grundschule“ – Seite 17

KiLa-Disziplin-Nº: 303
Stand: 03/2024