

# Koordination: Drehwurf

Basketball | Fußball | Leichtathletik | Nordic Walking | Seniorensport | Uni-Hockey | Volleyball



- (1) Ein Tennisring soll aus der seitlichen Schrittstellung über eine Drehbewegung oder mit einer vorgeschalteten ganzen Drehung so weit wie möglich geworfen werden (siehe Skizze).
- (2) Die Abwurfstelle wird durch eine Linie am Boden markiert.
- (3) Der Teilnehmer hat vier Versuche, von denen die besten drei in die Wertung kommen.
- (4) Gemessen wird die geworfene Weite. Diese wird für jeden angefangenen Wurfmeter in einen Punkt umgerechnet. (Wurfweite von 7,20 m sind 8 Punkte)
- (5) Dabei werden die drei besten Würfe gewertet und anschließend addiert.

## Bewegungsablauf:



Quelle: Lehrmaterialien des Deutschen Leichtathletik-Verbandes

## Griffhaltung:



© Nicolas Fröhlich, DLV