

# Kraft: Medizinball

---

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



- (1) Der Medizinballwurf erfolgt aus dem Stand, ohne Anlauf oder Drehung.
- (2) Der Abwurf muss mit beiden Händen über Kopf oder seitlich erfolgen (ein Rückwärtswurf ist nicht erlaubt).
- (3) Der Abwurf erfolgt aus einem Abwurfraum in einen Wurfsektor.
- (4) Die Abwurfstelle wird durch einen Abwurfbalken markiert.
- (5) Der Abwurfraum darf erst verlassen werden, wenn der Medizinball nach dem Wurf den Boden berührt hat.
- (6) Der Teilnehmer muss den Abwurfraum nach hinten verlassen.
- (7) Als Wurfleistung wird die Entfernung vom nächsten Eindruck des Medizinballes zum inneren Kreisrand gemessen. Das Bandmaß wird dabei über die Mitte des Kreises geführt.