

Kraft: Steinstoßen

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



- (1) Der Teilnehmer mit jedem Arm drei Versuche, wobei er selbst bestimmen kann, ob zuerst mit dem linken oder rechten Arm drei Versuche absolviert werden.
- (2) Als Versuchsleistung wird die senkrechte Entfernung des nächsten Eindruckes des Steins zur Innenkante der Abstoßlinie gemessen.
- (3) Das jeweils beste Ergebnis mit dem linken und dem rechten Arm wird zur Gesamtleistung addiert.
- (4) Es darf ein beliebiger Anlauf genommen werden.
- (5) Der Stein wird frei mit einer Hand gestoßen. Werfen ist nicht erlaubt.
- (6) Die Abstoßlinie wird durch einen Balken markiert.
- (7) Der Stoß ist nur gültig, wenn der Teilnehmer den Balken oder die Abstoßlinie nicht nach vorn übertreten hat.
- (8) Der Teilnehmer muss den Abstoßraum nach hinten verlassen.