



Leichtathletik-Schulwettkampf

Teil 3: Street-Wurf-Wettkampf



Benötigte Materialien:

Einen Gegenstand/Farbe zur Markierung für den Start, 3 Tempopäckchen (Übung 1), Behältnis (Durchmesser ca. 25-45 cm, z.B. Kuchenform, leerer Blumentopf, Putzeimer) (Übung 1), Handelsüblicher Teebeutel (Übung 2), Drei 1€-Münzen (Übung 3), Evtl. eine Kiste, Maßband/Meterstab, Stoppuhr.

Zeitraum:

14.06. – 20.06.21

Durchführungsbestimmungen:

Bitte beachte die festgelegten Durchführungsbestimmungen genau, damit wir zu ehrlichen und fairen Ergebnissen kommen.

Wettkämpfe:

Tempopäckchen-Zielwurf, Teebeutelweitwurf, Münzwurf,

Tempopäckchen-Zielwurf

1. Eimer mit einem Abstand von euer doppelten Körpergröße zu einer Startlinie aufstellen
2. Die drei Tempopäckchen werfen und probieren den Eimer zu treffen
3. Nachdem alle drei Päckchen geworfen wurden zum Eimer rennen und sie wieder einsammeln und zur Startlinie zurücklaufen
4. Erneut die Tempopäckchen werfen
5. Wie lange braucht ihr, um fünfmal zu treffen?

Regeln:

- Abstand doppelte Körpergröße
- Behältnis muss einen Durchmesser von 25-45 cm haben (z.B. Kuchenform, leerer Blumentopf, Putzeimer)
- Eimer muss freistehen und darf keine Wand berühren
- Startlinie muss klar markiert sein
- Startlinie darf während dem Wurf nicht übertreten werden

Ergebnis: Zeit in Sekunden mit zehntel

Teebeutelweitwurf

Einen trockenen handelsüblichen Teebeutel von einer Startlinie so weit wie möglich werfen.

Regeln:

- Startlinie muss klar erkennbar sein
- Weite wird parallel zum Startpunkt gemessen.
- Wurftechnik egal
- Beide Beine müssen beim Abwurf Bodenkontakt haben
- Kein Anlauf

Ergebnis: Weite in Meter und Zentimeter

Münzwurf

Drei 1€-Münzen hintereinander so nah wie möglich an eine Wand oder Kiste mit glatter Oberfläche werfen.

Regeln:

- Klare Startlinie
- Abstand von Wand zur Startlinie: Doppelte Körpergröße
- Glatter Boden, wie Fliesen, Parkett, Laminat, Asphalt (Kein Gras, Teppich, etc.)
- Wurftechnik egal
- Die drei Würfe müssen direkt hintereinander geworfen werden
- 1€-Münze
- Abstand von Wand zu liegender Münze messen

Ergebnis: Addierte Entfernungen der Münzen zur Wand in Zentimeter