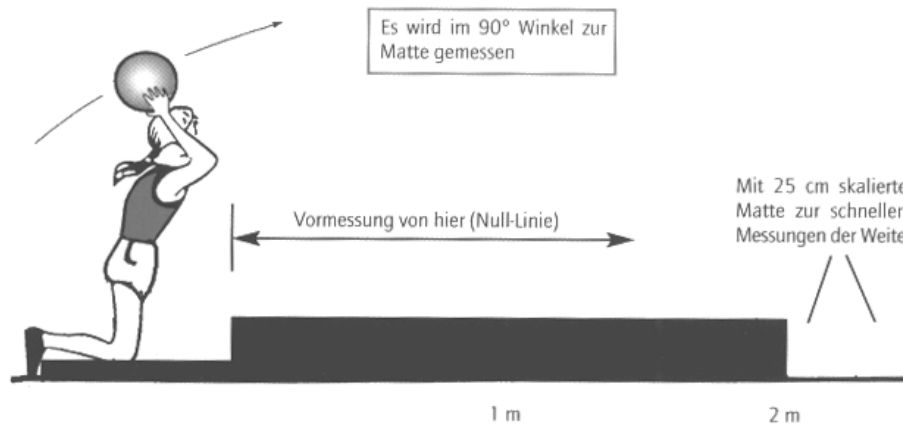


Einwurf aus dem Kniestand

Material: Weichbodenmatte, Turnmatte, (Medizin-)Ball, Maßband (10m)



Durchführung:

Beim beidarmigen Einwurf kniet der Athlet auf einer Turnmatte vor einer Weichbodenmatte und wirft aus der Körperspannung heraus den Medizinball mit beiden Armen über den Kopf (Gruppe IV & Gruppe III mit 1kg; Gruppe II & Gruppe I mit dem 2 kg schweren Medizinball – oder weniger Gewicht!). Nach dem Abwurf darf der Athlet nach vorn auf die Weichbodenmatte fallen.

Wertung:

Es nehmen **zehn Wettkämpfer an der Übung** teil. Die Messung erfolgt in 25 cm Abständen (oder genau). Jeder Teilnehmer hat 2 Versuche, die Bestleistungen der Mannschaftsmitglieder werden addiert und als Mannschaftsleistung in der Gesamtwertung erfasst.

Wettkampfhelfer: (Anzahl: 2 KR ev. plus Rückroller)

Vor Beginn der Übung erhalten die Wettkampfhelfer vom Riegenbetreuer die mit Namen ausgefüllte Wettkampfkarte. Ein Helfer steht neben der Abwurflinie, achtet auf die korrekte Ausführung und notiert die Ergebnisse auf der Wettkampfkarte. Der zweite Helfer liest die Weite an der Messmatte ab und **rollt die Bälle** zurück. Hat eine Mannschaft die Übung beendet, wird die ausgefüllte Wettkampfkarte vom Wettkampfhelfer sofort zur Anzeigetafel gebracht.