

HGU Try Outs Athletik

Drehwurf Prinzenstand (halber Kniestand)

Hilfsmittel:

- Medizinball (2 kg Mädchen/3 kg Jungen)
- Markierung der Abwurfline
- Maßband bis 10 Meter
- Kreide zum markieren des Landepunktes

Ausführung:

- Der Athlet nimmt den Prinzenstand an einer gekennzeichneten Abwurfline ein, wobei das angewinkelte Bein in Wurfrichtung vorne steht.
- Durch eine rotatorische Ausholbewegung wird der Medizinball maximal explosiv, so schnell und so weit wie möglich seitlich über das vordere Bein geworfen.
- Drei Versuche pro Golfseite.
- Der weiteste Landepunkt wird gewertet und im anliegenden Testbogen dokumentiert.
- Fehler, der zum Abbruch der Übung führt und als ungültig gewertet wird: wenn Kniestand, egal in welchem Teil der Bewegung, verlassen wird.

