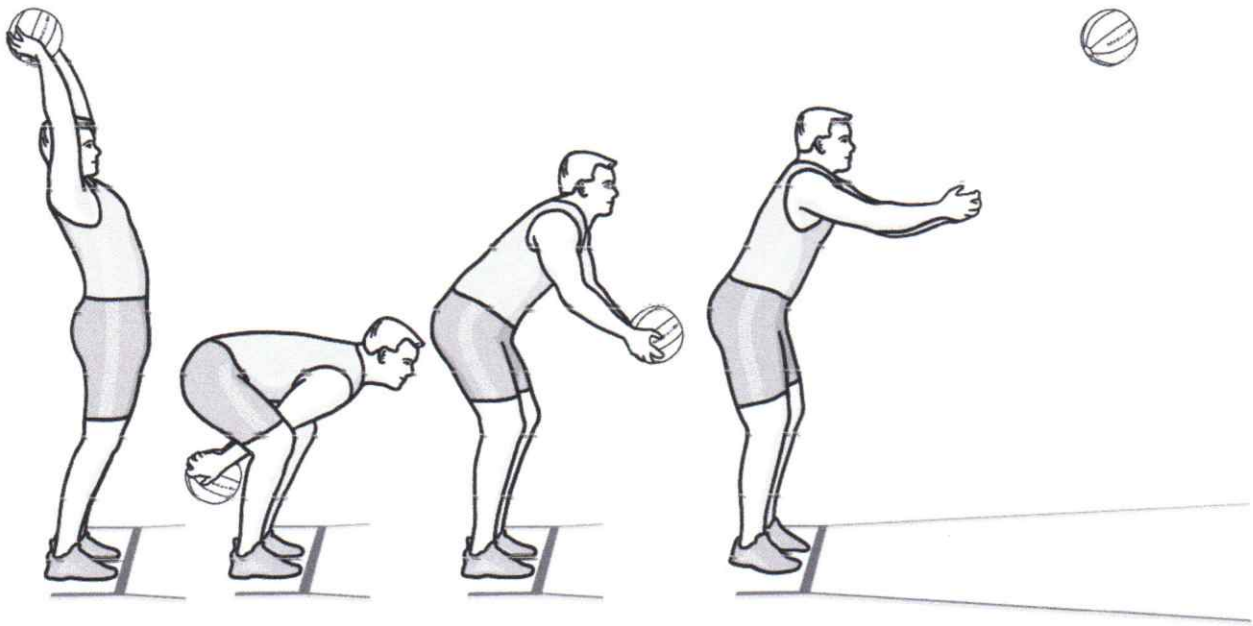
Kanu-Rennsport
Übungen zum Mehrkampf: athletischer Teil

Übungspool 2

G) Schocken vorwärts mit Medizinball

1. Übungsbeschreibung:
Die Testperson steht in breitbeiniger Stellung vor der Abwurflinie bzw. vor einem Balken.
Der Medizinball wird mit beiden Händen in einer Körperstreck-Bewegung aus der Hock- oder auch Aufrechtstellung heraus möglichst weit nach vorne geworfen.
Die Abwurflinie darf dabei mit keinem Körperteil übertreten werden.



2. benötigtes Material:
Medizinball (Gewicht 2 kg, Durchmesser ca. 18 cm)
Bandmaß, Klebeband, Trassierband
Sprunggrube oder Sportboden, Harke

3. Übungsaufbau:
Aufbau/Kennzeichnung der Abwurfzone;
Kennzeichnung des Wurfkorridors (mit Trassier-/ Klebeband), in dem der Medizinball landen muss;
Harken der Sandgrube

4. Messung:
kürzeste Wurfstrecke von der Abwurflinie bis zu der zur Abwurflinie nahesten Aufprallstelle des Balls beim ersten Bodenkontakt, auf 1 Dezimalstelle gerundet

5. Anzahl Versuche im Test:
2 (zwei), bester kommt in die Wertung: die Testgruppe macht dabei hintereinander einen ersten Durchgang und dann wieder hintereinander einen zweiten Durchgang.

6. Gültigkeit der Versuche:
Ungültig, wenn: - Übertreten der Abwurflinie