

# MEDIZINBALLWURF

<b>Testaufgabe</b>	Aus dem parallelen Stand, mit beidarmigem Abwurf „überkopf“ einen 2 kg schweren Medizinball über eine bestimmte Distanz nach vorne werfen.
<b>Testbeschreibung</b>	<p>Die Testperson steht im Parallelstand mit beiden Füßen vor der Abwurfmarkierung, die Füße sind ca. hüftbreit voneinander entfernt. Beim Abwurf kann mit dem Körper nach hinten Schwung geholt werden, die Fußstellung darf dabei allerdings nicht verändert werden. Während des Versuchs dürfen die Füße den Boden nicht verlassen, ein Abheben der Fersen ist nur in geringem Maße gestattet (Zehenspitzenstand ist ungültig).</p> <p>Jede Testperson hat maximal zwei Versuche.</p>
<b>Messung</b>	Gemessen wird die Entfernung von der Abwurfmarkierung bis zum ersten Bodenkontakt des Medizinballs. Der beste Wurf aus den zwei Versuchen wird gewertet.
<b>Testaufbau</b>	Die Abwurfmarkierung wird durch eine umgelegte Bank oder den Abstoßbalken festgelegt. Senkrecht zu dieser wird in Wurfrichtung ein Maßband (10 m) ausgelegt und die zu erreichenden Minimalanforderungen sind durch Hütchen markiert. Die Nullmarkierung ist an der Vorderkante der Abwurfmarkierung.
<b>Testmaterialien</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maßband</li><li>• Hütchen</li><li>• Medizinball 2kg</li><li>• Klebeband oder Kreide</li></ul>
<b>Wertung</b>	<p>Die Minimalanforderungen lauten:</p> <p><b>Frauen: 6,00 m</b> <b>Männer: 9,50 m</b></p>