


3. MEDIZINBALLSTOSSEN

Ziel	<ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung der Schnellkraft der oberen Extremitäten
Material	<ul style="list-style-type: none"> • 1-kg-Medizinball (MB), Maßband, Kreppbandrolle
vor dem Test / Aufbau	<ul style="list-style-type: none"> • Testperson steht an der Markierungslinie • Ab der Abstoß-Markierung wird im 90° Winkel dazu das Maßband 8,00 m ausgelegt. • Nach einem Probeversuch erfolgen zwei Wertungsversuche nacheinander
Messwertaufnahme	<ul style="list-style-type: none"> • Auf 10 cm genau (z. B. 350 cm) • Der Bestwert aus den zwei Wertungsversuchen wird notiert.
	<p>Anweisung: „Versuche, aus dem Stand den Medizinball so weit wie möglich nach vorne oben weg zu stoßen!“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufrechter ca. schulterbreiter, paralleler Stand an der Abstoßlinie • MB wird mit angewinkelten Armen vor der Brust in den Händen gehalten – Ellbogen befinden sich hinter dem Medizinball, leicht unterhalb der Schulterhöhe • Stoßrichtung des MB ist schräg nach oben • Füße halten Bodenkontakt (Fersen dürfen sich lösen – nicht springen)
Testabbruch/ungültiger Versuch	<ul style="list-style-type: none"> • Übertreten der Abstoßmarkierung vor oder nach dem Stoßen • Lösen eines oder beider Füße vom Boden • Kein paralleler Stand an der Abstoßlinie • Einarmiges Stoßen oder generelles Werfen des MB
Hinweis	<ul style="list-style-type: none"> • SuS die Stoßbewegung erläutern (Ellbogen bleiben immer hinter dem Ball).