

## Medizinballstoßen



Kondition



2 kg schwerer Medizinball

1 Klebeband für Markierungen

1 Maßband

### Durchführung

Der Spieler steht mit dem Rücken und einem Abstand von 50 cm zur Wand. Dabei stehen beide Füße hinter der Abwurflinie. Er hält einen 2 kg schweren Medizinball mit beiden Händen vor der Brust. Der Medizinball wird nach vorne weggestoßen. Schwungholen mit dem Oberkörper bis zur Wand ist erlaubt. Jeder Spieler hat zwei Versuche. Das bessere Ergebnis wird gewertet.

### Achtung:

- Es darf nicht gesprungen werden!
- Die Füße dürfen die Abwurflinie nicht berühren.
- Die Füße stehen parallel.
- Schwungholen ist nur aus dem Oberkörper erlaubt.
- Auf das richtige Gewicht des Medizinballes achten – sonst zu schwer...

### Schwerpunkte (Kondition):

Kraft für Arme und Oberkörper



<https://youtu.be/stGTfmPkcF4>



Wurfweite in Metern

1,90	2,10	2,30	2,40	2,50	2,60	2,70	2,80	2,90	3,00	3,10	3,20	3,30	3,40	3,50	3,60	3,70	3,80	3,90	4,10	4,20	4,40	4,50	4,70
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Punkte																							