

Nufringer Wurftriathlon für Mannschaften (mind. 6max. 11Mannschaftsmitglieder)

Es können vor Ort Gemeinschaften gebildet werden

1) **Medizinballstoßen** (1 Kg) in 50 cm –Zonen

2) **Heulerschlagwurf** in 2 m – Zonen

3) **Tennisringdrehwurf** in 1 m - Zonen

Erklärungen:

Zu 1) 1. Stoß aus dem Stand mit rechts

2. Stoß aus dem Stand mit links

3. + 4. Stoß mit 3 Schritten Anlauf mit bevorzugtem Arm

Nach jedem Stoß stellt sich das Kind hinten an. Gewertet werden die Summen der Zonenpunkte aus Wurf 1, 2, und der weiteste aus 3+4. Bis zu 11 Kinder aus der Mannschaft dürfen in die Zonen stoßen, gewertet werden die 6 höchsten Summen.

Zu 2) Jedes Kind aus der Mannschaft hat 4 Heulerwürfe hintereinander, wahlweise mit oder ohne Anlauf, in 2 m – Zonen. Gewertet werden die 3 weitesten Würfe. Die Summen der 6 besten Werfer der Mannschaft werden gewertet.

Zu 3) Jedes Mannschaftsmitglied wirft mit einer Drehung (möglichst 3-er Schritt) einen Tennisring in 1 m Zonen. Jedes Mannschaftsmitglied hat 4 Würfe, 3 davon werden gewertet und die Zonenpunkte addiert. Die 6 größten Summen werden zum Mannschaftsergebnis gewertet.

Wertung

Die höchsten Summen in den Einzeldisziplinen ergeben den Rangplatz .

Gesamtwertung

Die erzielten Rangplätze aus den 3 Wurfdisziplinen werden addiert, die Mannschaft mit der geringsten Gesamtsumme der Rangplätze hat gewonnen.

LAUFEN
SPRINGEN
WERFEN

VOM SCHLAGWURF ZUM SPEERWURF
VOM „DRUCKWURF“ ZUM KUGELSTOSS
VOM „DREHEN UND WERFEN“ ZUM DISKUSWURF

U8
U10
U12

DRUCKWURF



**KURZBESCHREIBUNG/
ORGANISATION**

- Wie viele Punkte sammelt das Team mit jeweils vier Stößen (drei Wertungsstöße) pro Teammitglied?
- An jeder Stoßanlage stehen zwei Teams (Empfehlung).
- Zum Stoßen wird ein mindestens 800 Gramm und maximal ein Kilogramm schwerer Medizinball verwendet.
- Jedes Kind stößt den Medizinball beidhändig aus der parallelen Fußstellung (wahlweise auch Schrittstellung)

in Richtung der markierten Zonen: Die 50 Zentimeter breiten Zonen, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).

- Die Zone, in der der Medizinball aufkommt (es zählt der letzte Abdruck), bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Jedes Kind hat insgesamt vier Stöße.
- Der Stoß ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt und den Wurfbereich nach dem Wurf nach hinten über die Hütchen verlässt.

• Um den Wettkampf spannend zu gestalten, ist ein Wettkampfhelfer zuständig für die unmittelbare Bekanntheit des Punkte-Zwischenstandes.

WETTKAMPFHelfER (3/TEAM)

- 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückrollen der Medizinbälle
- 1 Helfer: Schriftführer sowie Überwachen des korrekten Wurfs (beidhändiger Druckwurf, Ellenbogen zeigen vor dem Abwurf nach außen) ohne Übertreten

WERTUNG

- Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die drei besten der vier Durchgänge addiert werden (ein „Streichergebnis“).
- Die sechs größten Punktzahlen werden zum Teamergebnis addiert und in Rangfolge gebracht.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

MATERIAL/ANLAGE

- 1 Wurffeld (Rasen o. Ä., ca. 10 Meter breit und 20 Meter lang)
- Zonenmarkierungen
- Punktetafeln (z. B. laminiert, und gut sichtbar an Hütchen befestigt)
- 6 Medizinbälle (Gewicht: mindestens 800 Gramm, maximal ein Kilogramm)
- 10 Hütchen und 10 Schaumstoffblöcke

LAUFEN
SPRINGEN
WERFEN

VOM SCHLAGWURF ZUM SPEERWURF
VOM „DRUCKWURF“ ZUM KUGELSTOSS
VOM „DREHEN UND WERFEN“ ZUM DISKUSWURF

U8
U10
U12

STOSS-DREIKAMPF
(SCHRITTSTELLUNG &
3ER-RHYTHMUS)



**KURZBESCHREIBUNG/
ORGANISATION**

- Welches Team sammelt die meisten Punkte bei der Addition 3er-Stoßwettkämpfe?
- An jeder Stoßanlage stehen mindestens zwei Teams.
- Zum Stoßen wird ein mindestens 1,5 Kilogramm und maximal 2 Kilogramm schwerer Medizinball verwendet.
- Die Kinder führen Stöße mit dem Medizinball aus verschiedenen Ausgangspositionen (insgesamt vier Durchgänge) durch.

- Erster Durchgang: Stoß aus der Stoßauslage mit der rechten Hand
- Zweiter Durchgang: Stoß aus der Stoßauslage mit der linken Hand
- Dritter und vierter Durchgang: Stoß aus dem 3er-Rhythmus mit der bevorzugten Seite
- Nach jedem Stoß stellt sich das Kind wieder hinter den anderen Kindern in der Reihe an.
- Die Stöße erfolgen in Richtung der markierten Zonen: Die 50 Zentimeter breiten Zonen, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).

- Die Zone, in der der Medizinball aufkommt (es zählt der letzte Abdruck), bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Der Stoß ist gültig, wenn das Kind beim Wurf nicht übertritt und den Wurfbereich nach dem Werfen nach hinten über die Hütchen verlässt.

WETTKAMPFHELPER (3/TEAM)

- 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückrollen der Medizinbälle
- 1 Helfer: Schriftführer sowie Überwachen des korrekten Stoßes (Ausstoß einhändig, zweite Hand hält den Ball) ohne Übertreten

WERTUNG

- Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes: Die Einzelergebnisse beider Standstöße gehen in das Einzelergebnis ein, zudem die bessere Leistung aus dem dritten bzw. vierten Durchgang.
- Die sechs größten Punktzahlen werden dann zum Teamergebnis addiert und in Rangfolge gebracht.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

MATERIAL/ANLAGE

- 1 Wurffeld (Rasen o. Ä., ca. 10 Meter breit und 20 Meter lang)
- Zonenmarkierungen
- Punktetafeln (z. B. laminiert, und gut sichtbar an Hütchen befestigt)
- 6 Medizinbälle (Gewicht: mindestens 1,5 und maximal 2 Kilogramm)
- 10 Hütchen und 10 Schaumstoffblöcke

LAUFEN
SPRINGEN
WERFEN

VOM SCHLAGWURF ZUM SPEERWURF
VOM „DRUCKWURF“ ZUM KUGELSTOSS
VOM „DREHEN UND WERFEN“ ZUM DISKUSWURF

U8
U10
U12

DREHWURF
(EINFACHE DREHUNG)



**KURZBESCHREIBUNG/
ORGANISATION**

- Wie viele Punkte sammelt das Team mit jeweils vier Würfeln (drei Wertungswürfeln) pro Teammitglied?
- An jeder Wurfanlage stehen zwei Teams.
- Jedes Kind wirft einen Fahrradreifen aus maximal der 1/1-Drehung (Drehwurf) in Richtung Wurfsektor mit markierten Zonen: Auch Würfe aus der Wurfauslage sind möglich. Die einen Meter breiten Zonen, beginnend an der

- Abwurfline, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der der Fahrradreifen aufkommt (es zählt der letzte Abdruck), bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
 - Der Wurf ist gültig, wenn das Kind beim Wurf nicht übertritt und nach dem Werfen den Wurfbereich nach hinten über die Hütchen verlässt.
 - Ein Wettkampfhelfer gibt unmittelbar nach Landung des Fahrradreifens den Punktstand bekannt.

- Falls ein Wurf misslingt, ist der Wurfbereich durch zwei Tore, die schräg zueinander stehen abgesichert. Die Kinder, die gerade nicht werfen, sollten hinter den Toren auf ihren Einsatz warten.

WETTKAMPFHelfER (3/ANLAGE)

- 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbringen der Fahrradreifen
- 1 Helfer: Schriftführer sowie Sortieren der Mannschaften und Überwachen des korrekten Drehwurfs aus der 1/1-Drehung oder aus der Wurfauslage ohne Übertreten

WERTUNG

- Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kinds, indem die drei besten der vier Durchgänge addiert werden (ein „Streichergebnis“).
- Die sechs größten Punktzahlen werden dann zum Teamergebnis addiert und in Rangfolge gebracht.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

MATERIAL/ANLAGE

- 1 Wurffeld (Rasen o. Ä., ca. 15 Meter breit, 20 Meter lang)
- Zonenmarkierungen
- Punktetafeln (z. B. laminiert, und gut sichtbar an Hütchen befestigt)
- Fahrradreifen (62 Zentimeter Durchmesser; oder bei Wurf aus Diskusring: Kinderdiskus)
- 5 Hütchen und 5 Schaumstoffblöcke