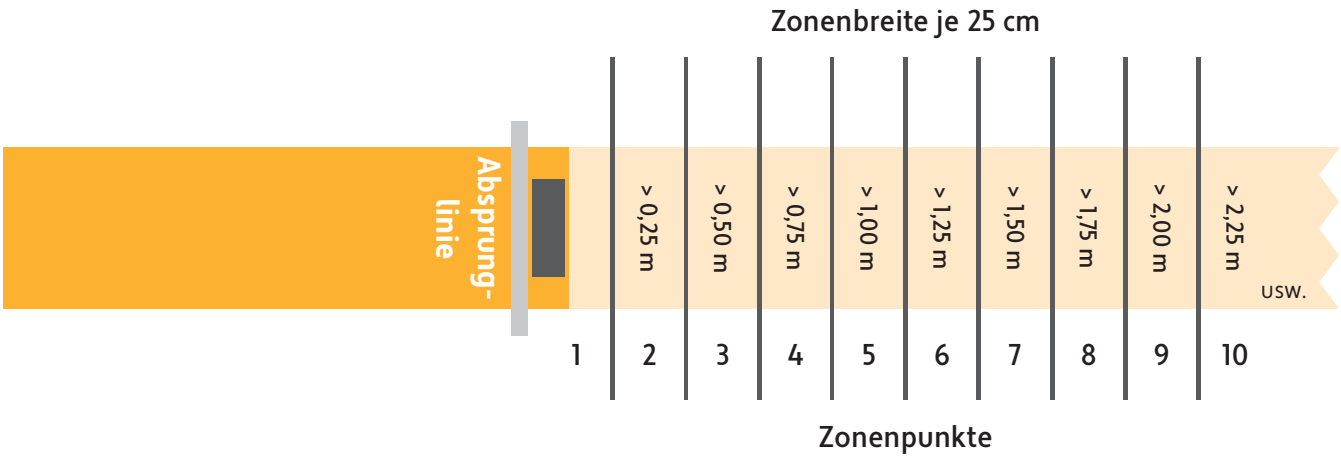

Weite	> 0,25 m	> 0,50 m	> 0,75 m	> 1,00 m	> 1,25 m	> 1,50 m	> 1,75 m	> 2,00 m
Zone	2	3	4	5	6	7	8	9

Weite	> 2,25 m	> 2,50 m	> 2,75 m	> 3,00 m	> 3,25 m	> 3,50 m	> 3,75 m	> 4,00 m
Zone	10	11	12	13	14	15	16	17

6.4.4 Drehwurf

Bestimmungen: Ein Tennisring soll aus der seitlichen Schrittstellung über eine Drehbewegung oder mit einer vorgeschalteten ganzen Drehung so weit wie möglich geworfen werden (siehe Skizze). Die Abwurfstelle wird durch eine Linie am Boden markiert. Der/Die Teilnehmer/in hat vier Versuche, von denen die besten drei in die Wertung kommen.

Material: Geworfen wird mit einem Tennisring (160 – 220 g, Außendurchmesser 15 – 18 cm). Zulässig sind Tennisringe aus Moosgummi sowie auch mit Luft gefüllte. Hierbei haben die Ringe aus Moosgummi die besseren Flugeigenschaften **(keinen TAUCHring verwenden)**.

!

Bewertung: Gewertet wird die entsprechende Punktzahl der Zone, in der das Wurfgerät erstmals auf dem Boden aufgekommen ist. Die Wertungsbereiche sind jeweils 1 m breit. Dabei werden die drei besten Würfe gewertet und anschließend addiert. Der addierte Punktwert aus den drei gewerteten Würfen entspricht der Bronze-, Silber- oder Gold-Leistung (siehe Leistungskatalog).

Sicherheitshinweis: Beachten Sie die Sicherheitshinweise bei Würfen/Stößen wie zu Beginn von Kapitel 6 formuliert.

Bewegungsablauf:

Quelle: Lehrmaterialien des Deutschen Leichtathletik-Verbandes

Griffhaltung:

© Nicolas Fröhlich, DLV

	Zone 1	2	3	4	5	6	7	8
Abwurfstelle	bis 1 m	bis 2 m	bis 3 m	bis 4 m	bis 5 m	bis 6 m	bis 7 m	usw.
	1 Punkt	**2 Punkte**	**3 Punkte**	**4 Punkte**	**5 Punkte**	**6 Punkte**	**7 Punkte**	**8 Punkte**