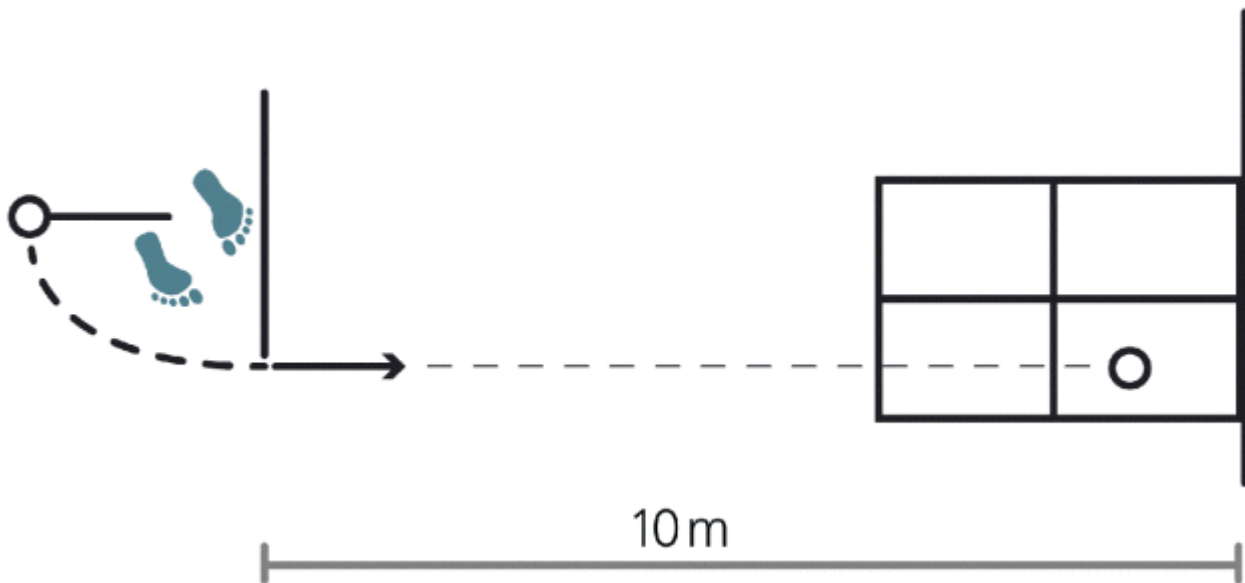


## Leichtathletik – Tests: 3.3 Drehwerfen – Niveau 3 (U10/U12)

In diesem komplexen Test wird das Drehwerfen geprüft. Mehrere Schleuderwürfe mit gestrecktem Arm und beidfüssigem Bodenkontakt sollen zum Zielerfolg führen.



Die Testperson macht je 3 Drehwürfe rechts und links aus dem Stand mit einem geeigneten Gegenstand (Ringli, Seil). Als Wurfziel werden 4 Matten längs vor einer Wand ausgelegt. Als Treffer gilt, wenn der Wurfgegenstand bei der Landung die Matten berührt. Der Wurf ist auch gültig, wenn der Gegenstand von der Wand auf die Matten fällt. Abstand der Abwurfstelle zur Wand: 10 m. Masse des Zielfeldes: ca. 3,15 m × 2,00 m. Material: Ringli (z. B. Tauschringe), Seil (geviertelt mit Knoten).



### Kriterien:

- Korrekte Beinstellung (Fuss der Nichtwurfseite vorne)
- Stehen bleiben, Füsse müssen Bodenkontakt halten (während und nach Wurf)
- Korrekter Schleuderwurf mit gestrecktem Wurfarm
- Matten treffen: Der Wurfgegenstand muss bei der Landung eine Matte berühren (muss nicht auf der Matte liegen bleiben), alle Würfe müssen erfüllt sein, «Wand ab» gilt

### Bemerkungen:

- Ringdepot auf Schwedenkasten (Bauchhöhe) ca 1 m hinter Testperson

Postenblatt: 3.3 Drehwerfen

Bewertungsblatt: Niveau 3 (U10/U12)

---

Quelle: Andreas Weber, J+S Fachleiter Leichtathletik, Bruno Kunz, J+S Experte Leichtathletik,  
Chef-Experte Kindersport



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**