



Medizinball für Kinder U12

Bestimmungen: Der Medizinballwurf erfolgt aus dem Stand, ohne Anlauf oder Drehung. Der Abwurf muss als beidarmiger Stoß frontal nach vorn oder als beidhändiger Stoß aus der seitlichen Stoßauslage seitlich erfolgen. (Anm.: der beidhändige Wurf über den Kopf oder der Rückwärtswurf ist nicht erlaubt).

Die Abwurfstelle wird durch eine Linie am Boden oder einen Abwurfballen markiert. Diese Linie darf nach dem Wurf nicht übertreten werden. Die Abwurfstelle ist seitlich oder nach hinten zu verlassen und darf erst dann verlassen werden, nachdem der Medizinball nach dem Wurf den Boden berührt hat.

Teilnehmende haben 3 Versuche, die einzeln in der Reihenfolge der Starterliste durchzuführen sind.

Material: Für die Wettbewerbe wird ein 1-kg-Medizinball (Durchmesser beliebig) aus Leder, Kunststoff oder Gummi verwendet.

Bewertung: Der Wurf wird gemessen ähnlich wie beim Schlagball: als Leistung wird die senkrechte Entfernung des nächsten Eindruckes des Gerätes zur Innenkante der Abwurflinie oder ihrer seitlichen Verlängerung gemessen. Die Weitenermittlung erfolgt in 5-cm-Schritten, wobei abgerundet wird.

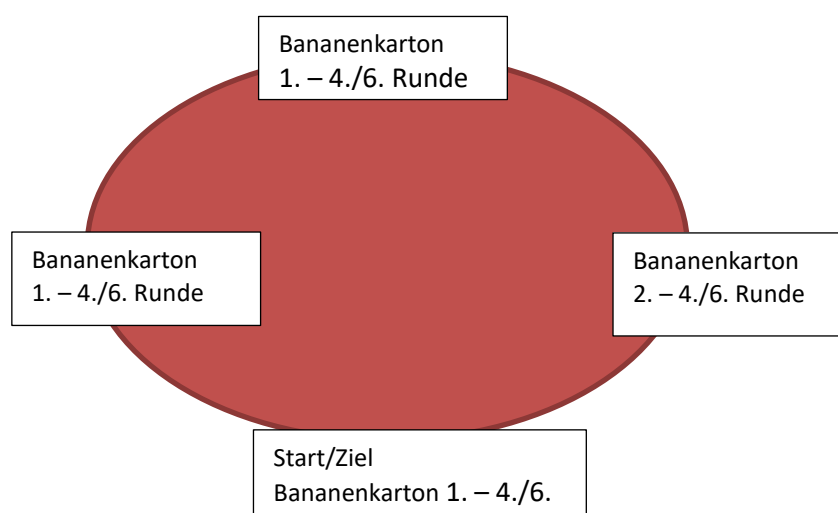
Videos zum Medizinballstoß in der Kinderleichtathletik, die wir angepasst anwenden:

<https://www.leichtathletik.de/aktuelles/videos/videoarchiv/video-detail/detail/wurf-u8-beidarmiges-stossen>

<https://www.leichtathletik.de/aktuelles/videos/videoarchiv/video-detail/detail/wurf-u10-medizinball-stossen>

4-/6-Runden-Hindernislauf

Aufstellung Bananenkartons



Erläuterung: Die Bananenkartons in der 1. Kurve werden erst hingestellt, wenn die Läufer nach dem Start dort vorbeigekommen sind.

Die Bananenkartons im Start/Zielbereich stehen ca. 5 m vor der Start-/Ziellinie, so dass sie beim Start nicht überlaufen werden.



Staffel: 4 x Runde

Beispiel für den Aufbau der Stationen



Medizinballwurf



Weitsprung



Sprintbahn



Zielbereich

Kappeln/Schleswig/Fahrdorf, 20. Februar 2026