



Drehwurf (freie Ausführung)

Dein Drehwurf mit einem Fahrrad- bzw. Schubkarrenreifen steht nun an. Das „Wie“ der Ausführung hierbei ist dir überlassen. Versuche dich aber mindestens $\frac{1}{2}$ Umdrehung um deinen Körper zu drehen. Absolviere hier bitte wie auch letztes Mal beim Schlagball drei Versuche aus der linken Hand und drei Versuche aus der rechten Hand. Das jeweils beste Ergebnis notierst du zum Schluss auf der Wettkampfkarte.

Den Drehwurf benötigen wir später einmal für den Diskuswurf. Wenn du es dir zutraust kannst du auch gerne $1 \frac{1}{2}$ Umdrehungen um deinen Körper probieren. Viel Spaß!

Die nächste Station, den Hoch-/Weitsprung, findest du an selber Stelle wie beim letzten 4-Kampf das Seilspringen.