



HSG TURBINE ZITTAU // LEICHTATHLETIK  
Mosbacher Weg 1/112 | 02763 Zittau

## Nr. 4 Medizinballschocken

Hey, die Hälfte hast du schon geschafft ...

Werfe den Medizinball **viermal** in Richtung Wiese und messe anhand von ca. 1m-Schritten deine **Gesamtweite**.

Folgende Würfe sind in Folge zu absolvieren:

- 1. Wurf: Von zwischen den Beinen nach vorne.
- 2. Wurf: Rückwärts über den Kopf.
- 3. Wurf: Rückwärts über die linke Schulter.
- 4. Wurf: Rückwärts über die rechte Schulter.

Setze bitte den zweiten Wurf da an wo der erste gelandet war. Der dritte Wurf beginnt da wo der zweite Wurf gelandet war und der vierte Wurf beginnt da wo der dritte Wurf gelandet war.

Lass deine Begleiter dir helfen beim genauen Beobachten, wo der Medizinball jeweils gelandet war.

Wenn du genug Kraft hast, probiere die Wurfreihe mehrmals und notiere den besten Versuch.

Weiter geht es mit deiner letzten Aufgabe für heute: Dem Parkplatzlauf.