

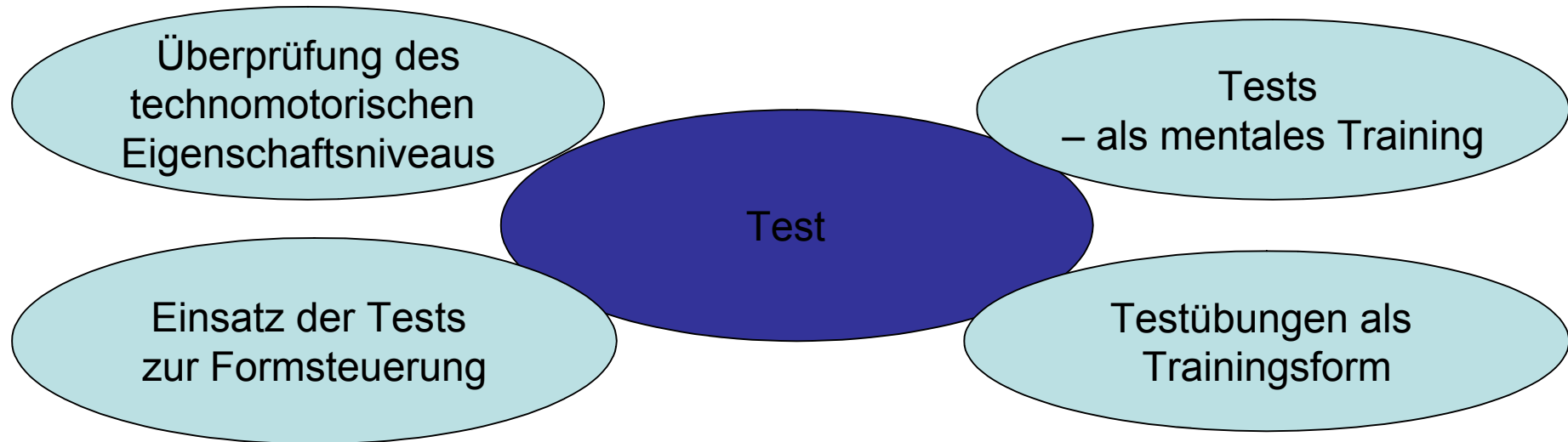
# Tests - Speerwurf

Anwendung und Ausführung

---

Lehrgang Swiss Athletics, Attraktive Formen im Speerwurf, 22.11.2008  
Dieter Dunkel, Riehen

# Anwendung



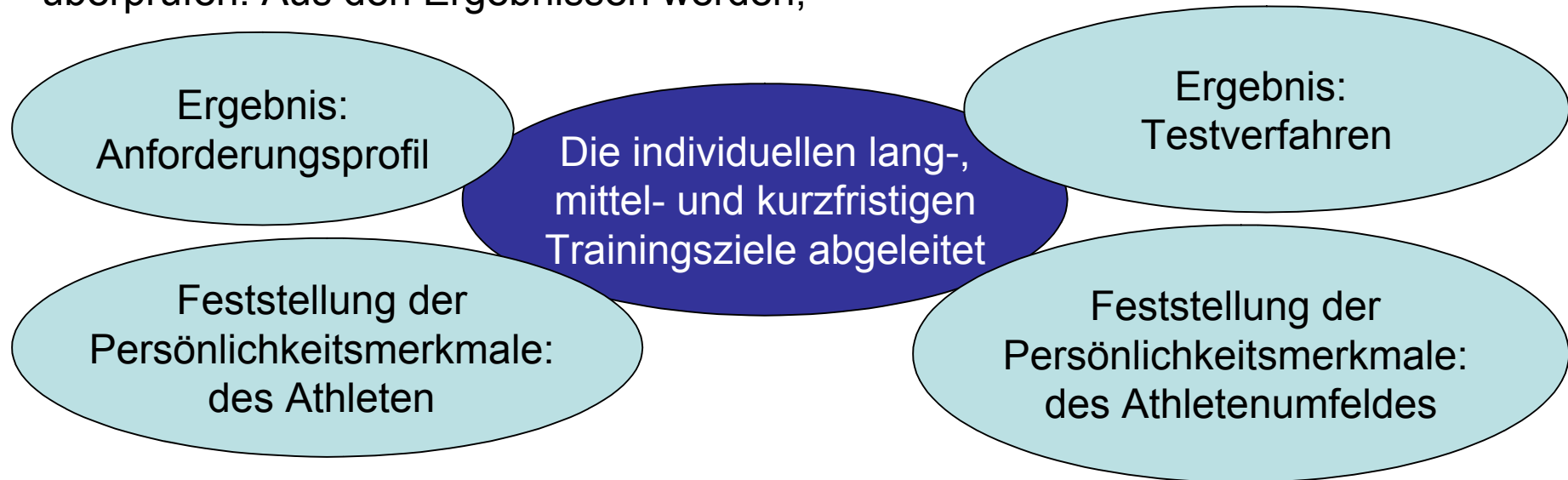
Tests als:

- Sichtungs- und Eignungskriterien?
- Leistungsparameter?

## Überprüfung des technomotorischen Eigenschaftsniveaus

Durch sportmotorische Testverfahren muss eine regelmässige konditionelle Istzustands-Analyse des Athleten erfolgen

Darüber hinaus ist ständig die koordinativ-technische Leistungsfähigkeit, z.B., durch Ausführen der Wettkampfbewegung oder alternativer Testübungen, zu überprüfen. Aus den Ergebnissen werden;



## Fähigkeit/Fertigkeit - Testübung

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| Spezielle Kraft/Technik    | - Speerwurf (wettkampfgemäss) Wettkampfgeräte<br>- Speerwurf (wettkampfgemäss) schwerere Wettkampfgeräte<br>- Speerwurf (wettkampfgemäss) leichtere Wettkampfgeräte<br>- Wettkampfwürfe aus Wurfauslage<br>- Wettkampfwürfe aus 5er-Rhythmus<br>- Wettkampfwürfe aus ganzem Anlauf<br>- 3er Rhythmus Kugelstoss |
| Spezielle Kraft/Technik    | - Beidarm Kugel- oder Medizinballwürfe aus; Kniestand, Stand frontal, aus Wurfauslage   |
| Allg. Wurfkraftfähigkeiten | - Kugelschocken Rückwärts/Vorwärts/aus Tiefsprung   |

## Fähigkeit/Fertigkeit - Testübung

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| Beschleunigungsfähigkeit | - 30m Sprints; aus Disziplinimpuls, fliegend, mit Speer in Rückhalte<br>- 10m Hochstart Abläufe usf. |
| Horizontale Sprungkraft  | - 5er Sprunglauf aus Stand und Anlauf<br>- 5er Hopp<br>- 20m Einbein-Zeitsprünge                     |
| Maximale Beinkraft       | - Halbe Kniebeuge (maximale Last/1Wh.)   |
| Maximale Armkraft        | - Bankdrücken und Pullover   |
| Komplexe Maximalkraft    | - Reissen (maximale Last)  |
| Beweglichkeitstests      | - Beinbeuger und Beinstrecker<br>- Schwungvolle Überzüge   |
| Stabilisationstests      | - Liege-, Rück- und Seitstützübungen   |

# Einsatz der Tests zur Formsteuerung

Alle Formüberprüfungs-Tests

- Auf die Saisonziele ausgerichteter Einsatz der Übungen was Wiederholungszahl und Pausengestaltung angeht
- Einsatz einzelner Übungen zur Findung der passenden Konzentrations- und Motivationsübungen , Anzahl und Pausendauer
- Auswahl einzelner Übungen zur Verbesserung einzelner Elemente (Kraft – Technik – Schnelligkeit – Schnell- und Sprungkraft) usf.

## Tests – als mentales Training

Alle Testübungen:

➤ Als Wettkampftaktikvariante; nach kurzem Einstimmen auf die folgende Testübung in eine hohe Konzentration kommen (Tunnelblick) es zählt nur der erste Versuch!

**Ziel:** Konzentration auf den ersten Versuch um Selbstvertrauen zu gewinnen und Gegner zu schocken

➤ Als Konzentrationsvariante; aus einer Serie (10 bis 3 Versuche) den weitesten Versuch und den Angesagten (weitesten) Versuch messen und aufschreiben

**Ziel:** Die Kunst der Konzentration erlernen und den Kampfgeist stärken

# Testübungen als Trainingsform

Alle Testübungen können auch als Trainingsübungen eingesetzt werden:

Die Intensität, Belastung und Ausführung hängt sehr stark von der jeweiligen Phase und der entsprechenden Zielsetzung/Zielstellung ab

**Ziel:** Erreichen einer hohen Trainingsintensität – Sprünge und Würfe auf Leistung



## Testübung: **Kugelstoss aus 3er Rhythmus**

**Fähigkeit/ Fertigkeit:**        -Spezielle Kraft    -Technik                                -Rhythmusgefühl

**Ausführung:**        -Stand in Stossrichtung, 3 Angehschritte hinter dem Balken, Kugel (Männer 4kg/Frauen 3kg) am Hals, Unterarm in Stossrichtung hinter der Kugel    - aus dem 3er Rhythmus links rechts links (Rechtsstösser) erfolgt ein Kugelstoss.

**Beachte:**                - innerhalb des Impulsfluges Hüft und Schulterachse aufdrehen  
– nach dem Landen Druckbein, aktives nach vorn unten arbeiten des Knies und nach vorn arbeiten der Hüfte                - gute Blockbildung mit Setzen Stemmbein und aktives Arbeiten der Brust, vor der finalen Armarbeit

**Variationen:**        - Als Trainingsübung auch beidarmig und beidseitig anwenden  
- als Test- und Trainingsübung auch auf schlechter Stossarmseite manchmal durchführen lassen.

### **Testbewertung:**

- Vergleich zur Vorperiode und Vorjahr
- Gelingt eine schöne Rhythmisierung und zeitgerechter Einsatz der Mittel
- Gelingt eine gute Öffnung der Achsen während des Impulssprunges

## Testübung: **Wettkampfwurf mit Wettkampfgerät Gerät**

**Fähigkeit/ Fertigkeit:** -Spezielle Kraft -Technik -Rhythmusgefühl

**Ausführung:** -Je nach Vorbereitungsstand und Phase, aus ganzem Anlauf – Verkürztem Anlauf – langer Rücknahme – 5er Rhythmus mit schwererem Wettkampfgerät (Männer 800gr. – Frauen 600gr) nach vorgegebener Wh.zahl Würfe auf Weite (Weitester wird gemessen)

**Beachte:** - Guter Rhythmus und gute Technik – Elemente überprüfen, auch vom Athleten kommentieren lassen

**Variationen:** - Als Trainingsübung auch beidseitig anwenden -

### **Testbewertung:**

- Vergleich zur Vorperiode und Vorjahr (werden die Differenzen grösser?)
- Gelingt eine schöne Rhythmisierung und zeitgerechter Einsatz der Mittel
- Gelingt eine gute Öffnung der Achsen während des Impulssprunges
- Vergleich mit Wurfweiten mit andern Gewichten – Staffelung in der Gewichtsreihenfolge, ca. gleiche, auf die Saison hin bessere Differenzen nach unten und oben im Vergleich zum Wettkampfgerät. -

## Testübung: **Wettkampfwurf mit schwerem Gerät**

**Fähigkeit/ Fertigkeit:** -Spezielle Kraft -Technik -Rhythmusgefühl

**Ausführung:** -Je nach Vorbereitungsstand und Phase, aus ganzem Anlauf – Verkürztem Anlauf – langer Rücknahme – 5er Rhythmus mit schwererem Wettkampfgerät (Männer 900gr. – Frauen 700gr) nach vorgegebener Wh.zahl Würfe auf Weite (Weitester wird gemessen)

**Beachte:** - Guter Rhythmus und gute Technik – Elemente überprüfen, auch vom Athleten kommentieren lassen

**Variationen:** - Als Trainingsübung auch beidseitig anwenden -

### **Testbewertung:**

- Vergleich zur Vorperiode und Vorjahr
- Gelingt eine schöne Rhythmisierung und zeitgerechter Einsatz der Mittel
- Gelingt eine gute Öffnung der Achsen während des Impulssprunges
- Vergleich mit Wurfweiten mit andern Gewichten – Staffelung in der Gewichtsreihenfolge, ca. gleiche, auf die Saison hin bessere Differenzen nach unten und oben im Vergleich zum Wettkampfgerät. -

## Testübung: **Wettkampfwurf mit leichterem Gerät**

**Fähigkeit/ Fertigkeit:** -Spezielle Schnelligkeit -Technik -  
Rhythmusgefühl

**Ausführung:** -Je nach Vorbereitungsstand und Phase, aus ganzem Anlauf – Verkürztem Anlauf – langer Rücknahme – 5er Rhythmus mit schwererem Wettkampfgerät (Männer 700gr. – Frauen 500gr) nach vorgegebener Wh.zahl Würfe auf Weite (Weitester wird gemessen)

**Beachte:** - Guter Rhythmus und gute Technik – Elemente überprüfen, auch vom Athleten kommentieren lassen

**Variationen:** - Als Trainingsübung auch beidseitig anwenden -

### **Testbewertung:**

- Vergleich zur Vorperiode und Vorjahr (werden die Differenzen grösser?)
- Gelingt eine schöne Rhythmisierung und zeitgerechter Einsatz der Mittel
- Gelingt eine gute Öffnung der Achsen während des Impulssprunges
- Vergleich mit Wurfweiten mit andern Gewichten – Staffelung in der Gewichtsreihenfolge, ca. gleiche, auf die Saison hin bessere Differenzen nach unten und oben im Vergleich zum Wettkampfgerät. -

## Testübung: **Wettkampfwurf aus Wurfauslage**

- Fähigkeit/ Fertigkeit:** -Spezielle Schnelligkeit -Technik -
- Ausführung:** -Aus der Wurfauslage, Wurf auf Weite (Weitester messen)
- Beachte:** - Guter Rhythmus und gute Technik – Elemente überprüfen, auch vom Athleten kommentieren lassen
- Variationen:** - Als Trainingsübung auch beidseitig anwenden -
- Testbewertung:**

- Vergleich zur Vorperiode und Vorjahr
- Gelingt eine schöne Rhythmisierung und zeitgerechter Einsatz der Mittel
- Gelingt eine schöne Peitschenbewegung
- Vergleich mit Wurfweiten mit andern Anlaufformen – Staffelung in der Anlaufreihenfolge, ca. gleiche, auf die Saison hin bessere Differenzen nach unten und oben im Vergleich zu den andern Anlaufformen – auf die Saison hin sollte mit dem ganzen Anlauf auch die grösste Differenz zu den kürzeren Anläufen bestehen

## Testübung: **Wettkampfwurf aus 5er Rhythmus**

**Fähigkeit/ Fertigkeit:** -Spezielle Schnelligkeit -Technik -

**Ausführung:** -Aus 5er Rhythmus, Wurf auf Weite (Weitester messen)

**Beachte:** - Guter Rhythmus und gute Technik – Elemente überprüfen, auch vom Athleten kommentieren lassen

**Variationen:** - Als Trainingsübung auch beidseitig anwenden -

**Testbewertung:**

➤ Vergleich zur Vorperiode und Vorjahr

➤ Gelingt eine schöne Rhythmisierung und zeitgerechter Einsatz der Mittel

➤ Gelingt eine schöne Peitschenbewegung

➤ Vergleich mit Wurfweiten aus der Wurfauslage – Staffelung in der Anlaufreihenfolge, ca. gleiche, auf die Saison hin bessere Differenzen nach unten und oben im Vergleich zu den andern Anlaufsformen – auf die Saison hin sollte mit dem ganzen Anlauf auch die grösste Differenz zu den kürzeren Anläufen bestehen. Die Werte sollen wie bei einer Schere immer weiter geöffnet werden

## Testübung: **Wettkampfwurf aus Anlauf**

**Fähigkeit/ Fertigkeit:** -Spezielle Schnelligkeit -Technik -

**Ausführung:** -Aus normalem Anlauf, Wurf auf Weite (Weitester messen)

**Beachte:** - Guter Rhythmus und gute Technik – Elemente überprüfen, auch vom Athleten kommentieren lassen

**Variationen:** - Als Trainingsübung auch beidseitig anwenden -

**Testbewertung:**

- Vergleich zur Vorperiode und Vorjahr
- Gelingt eine schöne Rhythmisierung und zeitgerechter Einsatz der Mittel
- Gelingt eine schöne Peitschenbewegung
- Vergleich mit Wurfweiten aus der Wurfauslage und dem 5er Rhythmus – Staffelung in der Anlaufreihenfolge, ca. gleiche, auf die Saison hin bessere Differenzen nach unten und oben im Vergleich zu den andern Anlaufsformen – auf die Saison hin sollte mit dem ganzen Anlauf auch die grösste Differenz zu den kürzeren Anläufen bestehen. Die Werte sollen wie bei einer Schere immer weiter geöffnet werden.

## Testübung: **Beidarmwürfe frontal aus Kniestand**

**Fähigkeit/ Fertigkeit:** -Spezielle frontale Kraft -Technik

**Ausführung:** -Kniestand auf einer Matte –Ball oder Kugel (Männer 3kg – Frauen 2kg) in beiden Händen mit gestreckten Armen über Kopf so weit wie möglich zurückführen –um Drehpunkt Knie bei längsten Hebeln, Brust nach vorne bringen, Arme lang (Ellbogen eng) längstmöglich zurückhalten, im letzten Moment Armschlag aus grösstmöglicher Brustspannung, mit den Händen abfangen.

**Beachte:** - Längste Hebel –grosse Wurfverzögerung

**Variationen:** - Als Trainingsübung auch beidarmig und beidseitig mit Aufdrehen anwenden - als Test- und Trainingsübung auch auf schlechter Wurfarmseite manchmal durchführen lassen.

### **Testbewertung:**

- Leistungsvergleich zur Vorperiode
- Gelingt eine Wurfverzögerung
- Werden die Hebel so lange wie möglich gehalten und eingesetzt



## Testübung: **Beidarmwürfe frontal aus Stand (parallel)**

**Fähigkeit/ Fertigkeit:** -Spezielle frontale Kraft -Technik

**Ausführung:** -frontaler Stand mit paralleler Fussstellung –Ball oder Kugel (Männer 3kg – Frauen 2kg) in beiden Händen mit gestreckten Armen über Kopf so weit wie möglich zurückführen –um Drehpunkt Füsse bei längsten Hebeln, Brust nach vorne bringen, Arme lang (Ellbogen eng) längstmöglich zurückhalten, im letzten Moment Armschlag aus grösstmöglicher Brustspannung.

**Beachte:** - Längste Hebel –grosse Wurfverzögerung

**Variationen:** - Als Trainingsübung auch beidarmig und beidseitig mit Aufdrehen anwenden - als Test- und Trainingsübung auch auf schlechter Wurfarmseite manchmal durchführen lassen.

### **Testbewertung:**

- Leistungsvergleich zur Vorperiode - sind die Werte mehr als 10% besser als die Kniestandübung
- Gelingt eine Wurfverzögerung
- Werden die Hebel so lange wie möglich gehalten und eingesetzt

## Testübung: **Beidarmwürfe mit Eindrehen aus Wurfauslage**

**Fähigkeit/ Fertigkeit:** -Spezielle frontale Kraft -Technik

**Ausführung:** - Stand in Schrittstellung –Ball oder Kugel (Männer 3kg – Frauen 2kg) in beiden Händen mit gestreckten Armen über Kopf so weit wie möglich zurückführen –Hüfte und Schulterachse aufdrehen –KSP auf Druckbein – Stemmbein zum Druckbein zurücknehmen –aus Druckbeineinsatz Hüfte eindrehen nach (fast gleichzeitig) Stemmbeineinsetzen Brusteinsatz bei längsten Hebeln, Brust nach vorne bringen, Arme lang (Ellbogen eng) längstmöglich zurückhalten, im letzten Moment Armschlag aus grösstmöglicher Brustspannung.

**Beachte:** aktive Drehstossbewegung aus Druckbein - Längste Hebel – grosse Wurfverzögerung

**Variationen:** - Als Trainings- und Imitationsübung auch einarmig und beidseitig mit Aufdrehen anwenden - als Testübung auch auf schlechter Wurfarmseite manchmal durchführen lassen.

**Testbewertung:** > Leistungsvergleich zur Vorperiode und frontalem Wurf - Können die Hebel besser eingesetzt werden, gelingt eine Leistungssteigerung zum frontalen Standwurf

➤ Gelingt eine Wurfverzögerung

➤ Werden die Hebel so lange wie möglich gehalten und eingesetzt

## Testübung: **Schocken vorwärts (ab Balken)**

**Fähigkeit/ Fertigkeit:** -Spezielle Schnellkraft/allg. Kraft -Technik  
(Zeiteinsätze)

**Ausführung:** - Stand parallel auf dem Stossbalken – mit gestreckten Armen fast mit der Kugel (Männer 4kg / Frauen 3kg) zum Balken in Hocke gehen – Rücken aufrecht –aus kräftigem Beineinsatz und vollkommener Hüftstreckung finaler Armeinsatz mit lange gestreckten Armen kräftiger Abwurf in beinahe 45° Winkel.

**Beachte:** Zeitgerechter Einsatz der Mittel, Bein-Hüfte-Arme - Keine Schwungbewegung (Beugung im Rücken)

**Variationen:**

**Testbewertung:**

- Leistungsvergleich zur Vorperiode
- Zeitgerechter Einsatz der Mittel
- Wird KSP hinter die Kugel gebracht

## Testübung: **Schocken vorwärts aus Tiefsprung**

**Fähigkeit/ Fertigkeit:** -Spezielle Schnellkraft / allg. Kraft -Technik  
(Zeiteinsätze)

**Ausführung:** - Stand parallel auf dem Kasten (50-120cm) – mit gestreckten Armen fast mit der Kugel (Männer 4kg / Frauen 3kg) zum Kastendeckel in Hocke gehen –Rücken aufrecht –in der Hocke fallen lassen und aus schnellstmöglichem kräftigem Beineinsatz und vollkommener Hüftstreckung finaler Armeinsatz mit lange gestreckten Armen kräftiger Abwurf in beinahe 45° Winkel.

**Beachte:** Zeitgerechter Einsatz der Mittel, Bein-Hüfte-Arme - Keine Schwungbewegung (Beugung im Rücken) - schon in der Hocke hinunterspringen.

**Variationen:**

**Testbewertung:**

- Leistungsvergleich zur Vorperiode
- Zeitgerechter Einsatz der Mittel
- Wird KSP hinter die Kugel gebracht

## Testübung: **Schocken rückwärts ab Balken**

**Fähigkeit/ Fertigkeit:** -Spezielle Schnellkraft / allg. Kraft -Technik  
(Zeiteinsätze)

**Ausführung:** - Stand parallel auf dem Balken, Rücken zur Wurfrichtung – mit gestreckten Armen fast mit der Kugel (Männer 4kg / Frauen 3kg) zum Balken in Hocke gehen – Rücken aufrecht – in der Hocke zurückfallen lassen und im rechten Moment aus schnellstmöglichem kräftigem Beineinsatz und vollkommener Hüftstreckung finaler Armeinsatz mit lange gestreckten Armen kräftiger Abwurf rückwärts über Kopf in beinahe 45° Winkel.

**Beachte:** Zeitgerechter Einsatz der Mittel, Bein-Hüfte-Arme - Keine Schwungbewegung (Beugung im Rücken) - KSP hinter die Kugel bringen

**Variationen:** seitlich über Schulter abwerfen

### **Testbewertung:**

➤ Leistungsvergleich zur Vorperiode - Wegen der Beschleunigungsweg Verlängerung, sollte auch eine Leistungssteigerung gegenüber vorwärts entstehen

➤ Zeitgerechter Einsatz der Mittel

➤ Wird KSP hinter die Kugel gebracht

## Testübung: **Differenzsprung „jump and reach“**

**Fähigkeit/ Fertigkeit:** -vertikale Sprungkraft / allg.Sprungkraft

**Ausführung:** - Stand an der Wand, Hand in Hochhalte Fingerspitze markieren - Beidbeiniger Absprung mit der Hand zur Wand schlagen und Fingerspitze markieren. -Differenz ausmessen

**Beachte:** Absprungstellung und Hocke individuell

**Variationen:**

**Testbewertung:**

- Leistungsvergleich zur Vorperiode und Vorjahren
- Leistungsüberprüfung nach Zielsetzungen

## Testübung: **Standweitsprung**

**Fähigkeit/ Fertigkeit:** -horizontale Sprungkraft / allg.Sprungkraft

**Ausführung:** - paralleler Stand an Linie oder Sprungrubenrand –Sprung aus dem Stand in die Grube –messen wie bei Weitsprung

**Beachte:** Absprungstellung und Hocke individuell

**Variationen:**

**Testbewertung:**

- Leistungsvergleich zur Vorperiode und Vorjahren
- Leistungsüberprüfung nach Zielsetzungen

## Testübung: **Standweitsprung aus Tiefsprung**

**Fähigkeit/ Fertigkeit:** -horizontale Sprungkraft / allg. Sprung- und Schnellkraft

**Ausführung:** - paralleler Stand auf einem Kasten 50-120cm, Niedersprung an Linie oder Sprungrubenrand –Sprung aus kürzester Reaktionszeit in die Grube – messen wie bei Weitsprung

**Beachte:** Absprungstellung und Hocke individuell -Hochintensive Schnellkraftübung zur Leistungsvorbereitung

**Variationen:**

**Testbewertung:**

- Leistungsvergleich zur Vorperiode und Vorjahren
- Leistungsüberprüfung nach Zielsetzungen
- Formaufbau



## Testübung: **5er Hopp aus dem Stand**

**Fähigkeit/ Fertigkeit:** -horizontale Sprungkraft / allg. Sprung- und Schnellkraft

**Ausführung:** - paralleler Stand hinter einer Startlinie – 5 aneinanderfolgende Beidbeinsprünge auf Weite, Schlussprung in die Grube –messen wie bei Weitsprung

**Beachte:** Absprungstellung und Hocke individuell -Intensive Schnellkraftübung zur Leistungsvorbereitung

**Variationen:**

**Testbewertung:**

- Leistungsvergleich zur Vorperiode und Vorjahren
- Leistungsüberprüfung nach Zielsetzungen
- Formaufbau

## Testübung: **5er Laufsprung aus dem Stand**

**Fähigkeit/ Fertigkeit:** -horizontale Sprungkraft / allg. Sprung- und Schnellkraft / Sprungkoordination

**Ausführung:** - Schrittstellung hinter einer Startlinie – 5 aufeinanderfolgende Laufsprünge auf Weite, Schlussprung in die Grube –messen wie bei Weitsprung

**Beachte:** Absprungstellung individuell, jedoch muss der Absprungfuss Bodenkontakt behalten - Intensive Schnellkraftübung und Koordinationsübung zur Leistungsvorbereitung

**Variationen:**

**Testbewertung:**

- Leistungsvergleich zur Vorperiode und Vorjahren
- Leistungsüberprüfung nach Zielsetzungen
- Formaufbau

## Testübung: **5er Laufsprung aus 5-7 Schritten Anlauf**

**Fähigkeit/ Fertigkeit:** -horizontale Sprungkraft / allg. Sprung- und Schnellkraft / Sprungkoordination

**Ausführung:** - aus 5-7 Angehschritten hinter einer Startlinie –5 Laufsprünge auf Weite, Schlussprung in die Grube –messen wie bei Weitsprung

**Beachte:** Absprungstellung individuell, - Intensive Schnellkraftübung und Koordinationsübung zur Leistungsvorbereitung

**Variationen:**

**Testbewertung:**

- Leistungsvergleich zur Vorperiode und Vorjahren
- Leistungsüberprüfung nach Zielsetzungen
- Formaufbau

## Testeinsätze im Jahresverlauf

|                                     |   |   |
|-------------------------------------|---|---|
| VPI Okt/Nov.                        | Eingangstests: Körperwerte – Beweglichkeit – Kraft – Allg.Wurf- und Sprungkraft   | Ist-Zustand Aufnahme<br>Vergleich zum Vorjahr   |
| VP II + VP III<br>Nov.Dez.Jan       | Überprüfungstest – Technomotorische<br>Eignungstests: Kraft-, allg. Sprung- und<br>Wurfwerte  | Nach Zielstellung – Vorjahr<br>und Leistungsveränderung<br>überprüfen                           |
| WPI.<br>Jan.Feb.                    | Überprüfungstest – Technomotorische<br>Eignungstests: Kraft-, allg. Sprung- und<br>Wurfwerte Wurf tests mit verschiedenen<br>Gewichten und Ausgangsstellungen | Nach Zielstellung – Vorjahr<br>und Leistungsveränderung<br>überprüfen – Wettkämpfe<br>imitieren |
| VP IV + VP V<br>Feb.-April          | Überprüfungstest – Technomotorische<br>Eignungstests: Kraft-, allg. Sprung- und<br>Wurfwerte  | Nach Zielstellung – Vorjahr<br>und Leistungsveränderung<br>überprüfen                           |
| Trainings-<br>lager                 | Mental Leistungstests: -<br>Motivationsübungstests, -Konzentrationstests  | Stärkung der Psyche -   |
| VWP + ZAP<br>April. Mai.<br>/Juli   | Überprüfungstests – Technomotorische<br>Eignungstest – Trainingstests: allg. Sprung-<br>und Wurfwerte, Schnelligkeitstests, Wurf tests                        | Formaufbau und<br>Überprüfung.<br>Technikkontrolle  |
| WPI + II<br>Mai-Juni/<br>Juli-Sept. | Technomotorische Eignungstests: Sprung<br>und allg. Wurf tests – Schnelligkeitstests und<br>spez. Wurf tests – Video Auswertungen                             | Technikkontrolle –<br>Formaufbau und<br>Überprüfung   |