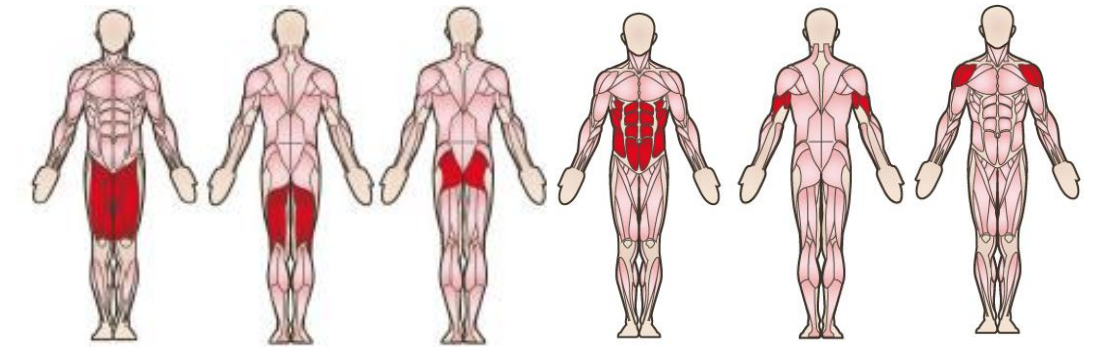


Sprint/Werfen eines Gegenstandes

**Ganzkörper:
Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur,
Bauchmuskulatur, Armstrecker, Schultermuskulatur**



a.	Zweck	Schulung und Prüfung der Wurftechnik
b.	Zusätzliche Ausrüstung	5 Wurfk HG 85
c.	Ausgangslage	liegend, Stgw mit leerem Magazin
d.	Ablauf	1. Spurt 50 m in eine Wurfstellung (Richtzeit 15 s) 2. 5 Würfe auf verschiedene Wurfweiten
e.	Bedingungen	4 Treffer auf 3 verschiedene frei wählbare Wurfweiten
f.	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> wenn keine realistischen HG Ziele zur Verfügung stehen, können auch markierte Zielflächen (z B mit Minentrassierband, Holzrahmen) als HG Ziele verwendet werden. als Treffer zählt bei realistischen Zielen die Endlage, bei anderen Zielen der Aufschlag des Wurfkörpers. aus Effizienzgründen sollen mehrere Werfende gleichzeitig üben können. mit gesteigerter Routine soll die Forderung hinsichtlich der Wurfweite gesteigert werden.

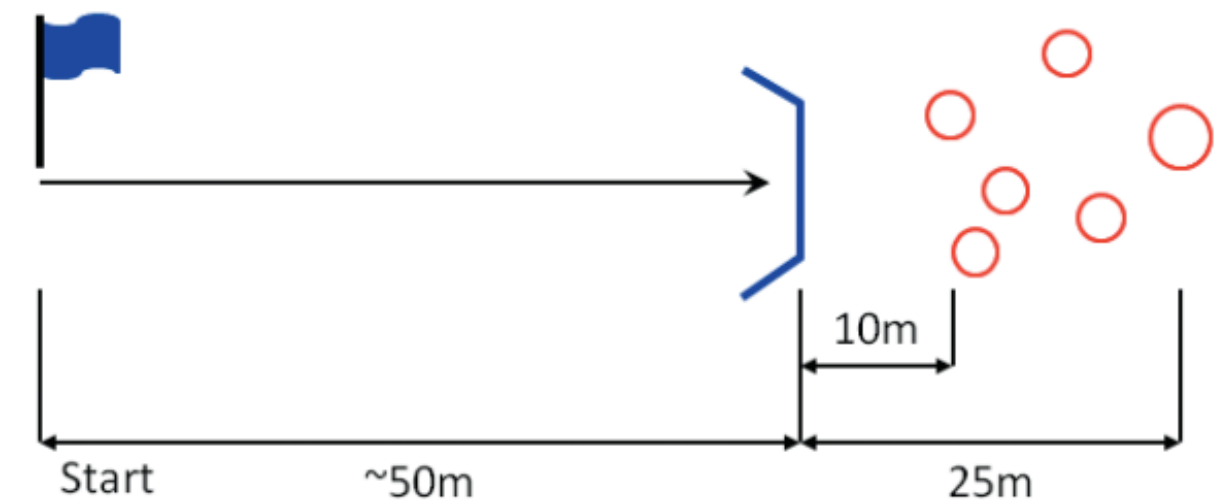


Abbildung 15: Mögliche Anordnung der Leistungsnormübung 1
(Zielgröße 2 m, über 20 m 10% der Wurfweite)

Material pro Teilnehmer: Tenue CNM

Zusätzliches Material: 6 G-Scheiben mit Pfosten, 3 Fanjons, 2 Markierungsbänder rot/weiss, 2 Kisten mit 16 Wurfkörpern HG 85