

Basketball:

Die Prüfung beginnt in ca. 4m Abstand zum Korb parallel zum Brett in der Basketballgrundstellung, wobei die Seite frei gewählt werden kann. Von hier erfolgt ein Korbwurf als Stand- oder Sprungwurf. Nachdem der Ball gesichert wurde (Rebound oder aufgenommener Ball nach erfolgreichem Korbwurf), erfolgt ein regelkonformer Dribbelbeginn mit anschließendem dynamischen Dribbling Richtung Mittellinie. Im fließenden Übergang wird in freier Wahl auf der rechten oder linken Seite das Dribbling im Slalomparcours (3 Stangen Abstand ca. 2m) zurück Richtung Korb fortgeführt. Nach dem Slalomedribbling mit zweckmäßigen Handwechseln wird ohne Unterbrechung des Bewegungsflusses der Durchgang mit einem Korbleger abgeschlossen.

Durchführungshinweise:

- 2 Durchgänge, die beide in die Bewertung eingehen.
- Die Seite für Korbwurf und Slalomedribbling kann in beiden Durchgängen frei (auch unterschiedlich) gewählt werden.
- Wiederholte Regelverstöße gehen in die Benotung ein.
- Ballgröße für Frauen: 6
- Ballgröße für Männer: 7

