

Korbwurf

 <p>Die Linie des Wurf Der Körper steht frontal zum Korb, Füße, Hüfte, Schultern in einer Linie.</p>	 <p>Die Stellung der Füße Die Füße stehen im natürlichen Abstand der Hüfte. Der Fuss der Wurfhand ist leicht vorgestellt. Aktiv einen stabilen Stand suchen, allenfalls mit Sprungstopp.</p>	 <p>Das Gleichgewicht Die Beine sind gebeugt, der Körper aufrecht.</p>	 <p>Die Stellung der Hände Der Ball wird auf die Fingerspitzen der Wurfhand gelegt, die Finger sind gespreizt. Die andere Hand liegt stabilisierend an der Seite des Balls und macht die Wurfbewegung mit.</p>
 <p>Die Wurfbereitschaft Der Ball wird zügig über den Kopf in eine stabile Position geführt. Der Ellbogen befindet sich über der Schulter und wird gegen den Korb gerichtet. Blick zum Korb.</p>	 <p>Die Streckung Beine, Arme und Schultern werden gestreckt. Der Blick ist zum Korb gerichtet.</p>	 <p>Das Vorklappen des Handgelenks Im Moment der vollständigen Streckung wird die Wurfhand nach vorne geklappt. Die Handfläche zeigt gegen den Boden. Beide Hände zeigen in Richtung Korb.</p>	 <p>Die Flugbahn Der Ball sollte senkrecht von oben durch den Korb fallen. Dynamik: «und – hopp».</p>