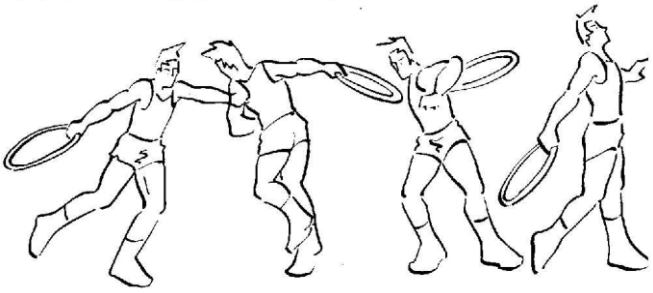
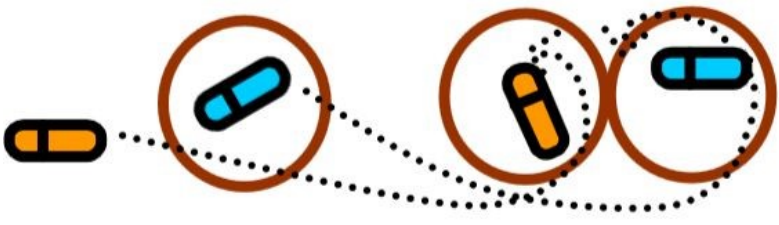
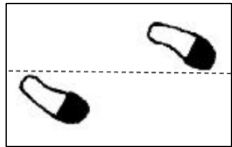


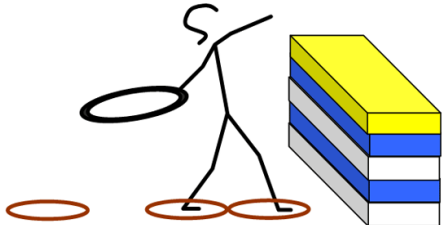


Drehschleudern mit einer Drehung Anlauf

<p>Wurf aus einer ganzen Drehung (=1/1 Drehung)</p> 	<p>Fussarbeit (Rechtswirfer)</p>  <p style="text-align: right;">Wurfrichtung ►►►</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Anfangs steht man mit beiden Füßen parallel nebeneinander ⇒ Der Anlauf funktioniert mit drei Schritten: Links – Rechts – Links ⇒ Rhythmus: Jaaam – Tatam ⇒ Bleib immer auf den Fussballen ⇒ Steh am Schluss wieder in der bereits bekannten Fussposition. Besonders der linke Fuss wird häufig zu sehr rechts der Körpermitte aufgesetzt, was zur Folge hat, dass man beim Abwurf instabil steht wie ein Seiltänzer 		
	<p>Wichtig: Die Füße gehen der Anlaufbewegung voran!</p> <p>Der Körper muss sich mit Beginn der Bewegung verwinden. Die Füße gehen der Bewegungskette voran, Hüfte und Rumpf hinterher und der Arm und Ball folgen ganz zuhinterst. Im Prinzip funktioniert es wie beim Band in der RG.</p>	
	<p>Reifen oder Klebeband-Zonen am Boden helfen, den richtigen Rhythmus zu finden und eine deutliche Vorwärtsbewegung (→ Anlauftempo, Bewegungsdynamik) in die Bewegung zu kriegen. Ein Schwedenkasten (nicht zu weit) vor dem Abwurfpunkt erzwingt ein horizontales Schwingen zum Abwurf.</p>	

Drehschleudern mit mehr als einer Drehung Anlauf



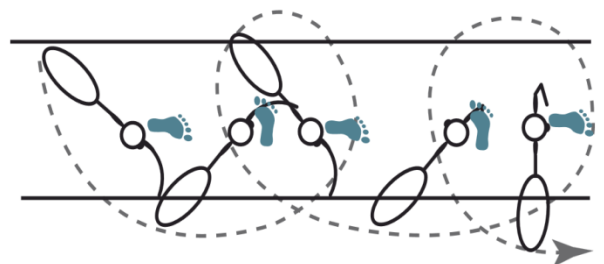
Wurf aus 1 ½ Drehungen Anlauf (Leichtathletik-Test)



Fortgesetztes Diskusdrehen in einer Längszone mit Ring oder Pneu in der Hand. Beginn aus Frontalstellung. Zwei Drehungen mit Abwurf des Gegenstandes am Ende der zweiten Drehung. Und das auf beide Seiten! Zwei Drehungen links herum mit Abwurf rechts, 2 Drehungen rechts herum mit Abwurf links.

Kriterien

- Fünf Schritte: links—rechts-links—rechts-links (für Rechts werfend)
- Rhythmus: jam - ta - tam -ta-tam
- Ausführung: Einmal links, einmal rechts herum nacheinander
- Deutliche Vorwärtsbewegung
- Begrenzungslinien der Längszone dürfen nicht betreten werden
- Wurfgegenstand muss vorwärts wegfliegen



Zur Vertiefung empfohlene Lehrbeilage: Schleuderball - Werfen / Isidor Fuchser, 2004

Download-Link: [«Schleuderball-Werfen \(Technik und Unterrichtsmethodik\)» \(pdf\)](#)