

Werfen: Wassergraben

Eine Übung für den Kernwurf über die Matte/Graben, um das Rhythmusgefühl des Anlaufs und Abwurfs zu erwerben.



Beidbeinig hinter der Matte stehen. Wurfarm nach hinten führen. Der erste Schritt hinter der Matte ausführen («Jam-»), dann über die Matte springen, so dass das Standbein und das Stemmbein vor der Matte aufgesetzt wird («ta-tam»). Aus dieser Position wird geworfen. Es geht darum das Rhythmusgefühl des Anlaufs und Abwurfs zu erwerben und einen betonten Stemmtritt auszuführen.

Variationen

Die Schülerinnen stehen sich gegenüber und werfen sich den Tennis- oder Handball wie beschrieben fortlaufend zu.

schwieriger

Dito aber aus einem Fünfschritt-Anlauf («links-rechts- jam-ta-tam»).

Material: 6er Matte



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO