

Werfen: Schlagwürfe

Vom Ballwurf zum Speerwerfen. Eine Übung für die Ausführung von Schlagwürfen auf ein Ziel aus verschiedenen Positionen. Daraus entsteht aus einer elementaren Bewegungsform eine leichtathletische Disziplin.

Würfe aus der Frontalstellung auf ein kopfhohe Ziel (Langbank auf zwei Barren, darauf Markierkegel, überhöhter Schwedenkasten mit Keulen). Dito aus dem Kniestand und aus dem Sitzen. Verbesserung der Unterarmschleuder durch Schlagwürfe.

Variation

Würfe mit dem Wurfstab oder mit einem Stock. Der Ball muss so geworfen werden, dass er vorwärts rotiert. Damit eine Vorwärtsrotation erzielt wird, muss der Stab peitschenartig geworfen werden.

Material: Barren, Langbank, Markierkegel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO