

Werfen: Kanone

In dieser Übung geht es darum, aus einer elementaren Bewegungsform zur leichtathletischen Disziplin «Speerwurf» zu gelangen.

Die Schülerinnen werfen auf hohe Ziele in der Turnhalle (Bälle, Ringe, Kartonschachteln). Der Anlauf kann vorgegeben oder frei gewählt werden. Das Stemmbein ist wie ein «Holzbein» gestreckt. Dabei wird der Abwurfwinkel verbessert und der Stemmschritt betont.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO