

Werfen: Jam-ta-tam!

Durch die Vorgabe des Anlauf-/Abwurfrythmus (Klatschen, Stimme) wird mit dieser Übung die korrekte Schritttechnik für das Werfen gelernt.

Die letzten drei Bodenberührungen werden rhythmisch begleitet. «Jam» = Impulsschritt, «ta-tam» = schnelles Bodenfassen (rechts-links) und in die Wurfauslage gehen. Die ganze Klasse geht durch die Halle. Die Lehrerin gibt den Rhythmus vor. Es wird der richtige Abwurfrythmus erworben und das schnelle Bodenfassen nach dem Impulsschritt geübt.

Variation

schwieriger

Aus dem Stand die letzten fünf Schritte ausführen, bzw. begleiten («links-rechts-jam-ta-tam»).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO