

Werfen: Ball über die Leine

Anhand der Übung zur Disziplin Kugelstossen werden Stosstechnik und -kraft trainiert. Als Wurfobjekt dient ein Basketball.



Beidarmiges Zustossen eines Basketballs aus den Beinen über eine Leine.

Der Körper ist vollständig gestreckt: Zuerst die Beine, dann die Arme strecken. Wurfauslage möglichst hoch.

Material: Basket- oder Medizinball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO