Werfen: Stosseinwurf

In dieser Übung wird der 3-Schritt-Anlauf trainiert. In einer Kombination von Stossen und Werfen an die Wand wenden die Schüler die richtige Schrittfolge an.

Einarmiges Basketballstossen aus 3-Schritt- Anlauf (links-rechts-links und recht-links-rechts) gegen die Wand. Den zurückfliegenden Ball fangen und vom Fangort aus einen Fussballeinwurf aus 3-Schritt-Anlauf gegen die Wand ausführen. Der Ball muss über die Ziellinie zurückfliegen. Abstand von der Wand: Knaben sechs Meter, Mädchen vier Meter.

Variation

Die Schülerinnen und Schüler beginnen bei vier (Mädchen), respektive sechs Metern (Knaben). Fliegt der Ball über die Startlinie, wird die Distanz zur Wand nach und nach erhöht. Wer kommt am weitesten?

Bemerkung: Kann als Leichtathletik-Testform für 12-13jährige verwendet werden.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO