

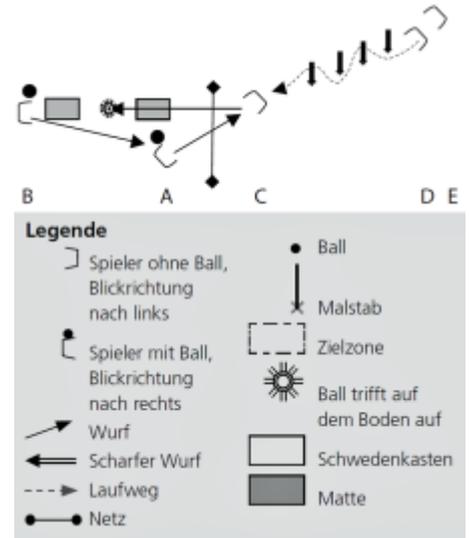
# Netzball – Werfen: Kernwurf

Der Kernwurf ist die am häufigsten verwendete Wurfart im Netzball und kann vielfältig variiert werden.

## 2 Spielende, 1 Ball

A (mit Ball) und B stehen sich in bequemer Wurfdistanz am Netz gegenüber.

- A wirft den Ball 1 m vor B.
- B läuft an, fängt den Ball und stoppt so ab, dass sie den Ausfallschritt für den anschliessenden Kernwurf mit dem richtigen Fuss machen kann (Rechtshänder machen den Ausfallschritt links).
- B wirft zu A zurück und verschiebt sich wieder rückwärts zum Ausgangspunkt.



**Bemerkung:** Vor allem Anfängerinnen brauchen genügend Zeit, um sich auf das Anhalten und den darauffolgenden Ausfallschritt konzentrieren zu können.

## Variationen

### schwieriger

- Bei jedem Anlaufen vorher «ja» rufen.
- Bei jedem Anlaufen in alphabetischer Reihenfolge einen Knabennamen rufen.
- Wurfrhythmus erhöhen.
- Beide Spielerinnen laufen an.
- Andere Wurfdistanzen wählen.

Quelle: Barbara Seiler, Turn- und Sportlehrerin, esa-Expertin Ballspiele, J+S-Expertin Turnen