

Leichtathletik – Grundlagenübungen: Frontalwurf beidarmig

Aus dem beidbeinigen Stand wird in dieser Übung der Ball über den Kopf geworfen. Es soll auf eine gute Bogenspannung geachtet werden.



Ausführung



Beidbeiniger Stand, Ball über Kopf in Hochhalte, Auftaktschritt in Wurfauslage (li-re-li oder re-li-re) mit Überkopfwurf nach vorne.

Rechtsworfer

Beurteilungskriterien:

- Anlaufrhythmus
- kein Zurückziehen der Hüfte
- Bogenspannung
- gestreckte Arme

Downloads

[Leichtathletik – Aufbaureihe Grundlagen: Frontalwurf beidarmig \(Original\)](#)

[Leichtathletik – Aufbaureihe Grundlagen: Frontalwurf beidarmig \(Slow Motion mit Standbildern\)](#)

[Leichtathletik – Aufbaureihe Grundlagen: Frontalwurf beidarmig \(Slow Motion\)](#)

Quelle: Beat Fähr, Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO