

Leichtathletik – Grundlagenübungen: Schocken rückwärts

Während dieser Übung wird ein Medizinball rückwärts über Kopf geworfen. Die Beschleunigung erfolgt aus den Beinen.



Ausführung

Aus tiefer, beidbeiniger Position beidarmiger Wurf rückwärts über Kopf.

Beurteilungskriterien

- Beschleunigung aus den Beinen
- Ganzkörperstreckung
- gestreckte Arme

Downloads

[Leichtathletik – Aufbaureihe Grundlagen: Schocken rückwärts \(Original\)](#)

[Leichtathletik – Aufbaureihe Grundlagen: Schocken rückwärts \(Slow Motion mit Standbildern\)](#)

[Leichtathletik – Aufbaureihe Grundlagen: Schocken rückwärts \(Slow Motion\)](#)

Quelle: [Beat Fäh, Swiss Athletics](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO