

Tchoukball – Werfen: Vollgummiball

Durch einen Sprungwurf von der Seite her (90 Grad Winkel) versucht die Werferin in dieser Übung den Ball möglichst nahe an der Mittellinie aufprallen zu lassen.

Eine Startzone bestimmen. Jede Werferin läuft an, springt ab und versucht den Ball so nahe wie möglich in die Mitte zu platzieren. Die Lehrperson markiert mit einem flachen Hütchen den Aufprallort und versetzt es jedesmal, wenn der Ball das Ziel berührt hat.



Reihenbild zu den unterschiedlichen Wurftechniken

Quelle: mobilepraxis 07/2005, Carole Greber, Daniel Buschbeck, Véronique Keim



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO