

Tchoukball – Werfen: Tchoukbowling

In dieser Übung wird die Armbewegung für den Linienwurf erlernt. Wird diese Technik beherrscht, geht es weiter zur Ausführung aus dem Sprung.

Der Spieler im Ballbesitz nähert sich dem Rahmen (in die verbotene Zone), hält an und wirft den Ball von unten (mit hängendem Arm). Er versucht die Hütchen (oder Keulen) nahe der Grundlinie zu treffen.



Variation

schwieriger

Wenn der Schüler drei Keulen getroffen hat, verlässt er die verbotene Zone und macht dasselbe aus dem Sprung (Sprungwurf).

Bemerkung: Der Arm entfernt sich nicht vom Körper (wie beim Bowling).

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