

# Tchoukball – Werfen: Durch die Hintertüre

In dieser Übung wird der Sprungwurf von der Linie aus trainiert. Wer schafft es den Ball im Kasten zu versenken?

Die Spielerin versucht den Ball nach einem Sprungwurf in einen Kasten, der etwa in einem Winkel von 30 Grad zur Grundlinie aufgestellt ist, zu werfen.



## Variationen

- In Form eines Wettkampfs. Welches Team schafft mehr Würfe in die markierte Zone?
- Als Lernkontrolle: Matten als Ziele. Die Werferin läuft an, springt ausserhalb der verbotenen Zone ab und wirft. Der Test ist bestanden wenn die Spielerin drei von fünf Zielen trifft.



## Reihenbild zu den unterschiedlichen Wurftechniken

Quelle: mobilepraxis 7/2005, Carole Greber, Daniel Buschbeck, Véronique Keim



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**