

Tchoukball – Werfen: In Zeitlupe

In dieser Übung wird die Armbewegung für den Lob erlernt. Die Schüler müssen unterhalb des von der Lehrperson ausgestreckten Arms den Wurf ausführen.

Die Lehrperson steht vor der verbotenen Zone, den Arm horizontal ausgestreckt. Die Spielerin nimmt drei Schritte Anlauf, springt und wirft mit einer Pendelbewegung: Die Hand, die den Ball hält, geht unter dem Arm der Lehrperson durch und kommt wieder hoch.



Variation

Anlaufwege eingrenzen (mit flachen Hütchen) und die daraus resultierenden Wurfwinkel einschätzen.

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