

# Werfen: Über die Gasse Springen

In dieser Übung wird eine Gasse mit einer ganzen Drehung übersprungen um die Orientierung, das Gleichgewicht und die Rhythmisierung beim Werfen zu verbessern.

Aus frontaler Schrittstellung zur Wurfrichtung. Nach kräftigem Abdruck vom linken Bein raumgreifend über eine Gasse (Klebband, Springseile) springen, aktiv mit dem rechten Fuss aufsetzen und dabei eine ganze Körperumdrehung machen. Den linken Fuss geradlinig, etwas nach links versetzt, schnell aufsetzen. Der Wurfarm wird weit hinter dem Körper «geschleppt». Mit Wurfgeräten wie Seilschlingen, Velopneus, Reifen etc. ausführen.

**Material: versch. Geräte zum Schleudern und Drehwerfen, z.B. Seile, Ringe, Reifen, Schleuderbälle, Scheurerringe, Disken.**

Velopneus – Eine lohnende Anschaffung für jede Turnhalle ist ein Klassensatz gebrauchter, aber noch intakter Velopneus, beim örtlichen Fahrradhändler meist gratis zu haben. Erstens wird die Drehbewegung mit dem Velopneu verlangsamt und kann besser kontrolliert werden, zweitens kann man sie im Gegensatz zu den Disken sehr gut greifen und drittens haben sie den unschätzbaren Vorteil, dass fast gefahrlos geübt werden kann. Zudem sind viel mehr Spielformen möglich als mit herkömmlichen Geräten für die Drehwürfe. Vorsicht: Nur intakte Pneus verwenden, bei alten Exemplaren können Drahtspitzen zu Verletzungen führen!



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**