

# Tchoukball – Werfen: Standbild

Der richtige Anlauf und die Dosierung des Wurfes sind das Trainingsziel dieser Übung. Es wird versucht via Rahmen auf eine Matte zu werfen.

Eine Langbank als Anhaltspunkt für den Anlauf. Der Spieler bewegt sich der Bank entlang, stoppt an ihrem Ende und wirft auf den Rahmen, so dass er eine Matte, die im 45°-Winkel zum Rahmen liegt, trifft. Nach einigen Versuchen als Wettkampf: Wer trifft die Matte fünfmal?



## Reihenbild zu den unterschiedlichen Wurftechniken

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**