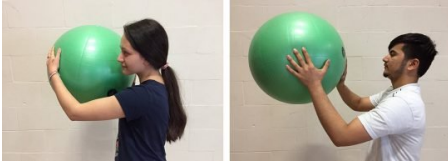


## Poull Ball: Wurftechnik

Die Eigenheiten des Balls (gross und leicht, also einfach im Handling) und des Ziels (gross und somit leicht zu treffen) machen dieses Spiel speziell. Für einen erfolgreichen Zielwurf müssen nur wenige Vorbedingungen erfüllt sein.



Um zugleich kräftig und zielsicher zu werfen, eignet sich eine Technik besonders gut: Die stärkere Hand hält auf Schulterhöhe den Ball hinten, die andere Hand vorn (siehe Abb. links ). In dieser Position lässt sich der Ball im Gleichgewicht halten und man hat den Überblick über das Spiel.

Wird der Ball mit beiden Händen von der Seite gehalten (siehe Abb. rechts), muss der Spieler den Ball zur Seite schieben, um das Ziel und die bereitstehenden Partner zu sehen. Aus dieser Position heraus wird der Wurf schwächer und unpräziser.

---

Quelle: François Poull, Erfinder von Poull Ball und Sportlehrperson am Institut Saint-Joseph de Trois-Ponts (Belgien)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**