Tchoukball – Werfen: Flippern

Diese Übung ist ein Wettkampf zwischen zwei Teams. Jedes Team versucht auf seiner Seite den Ball aus dem Basketballkreis zu befördern. Wer ist schneller?

Zwei Teams – jedes auf der Hälfte des Feldes – versuchen mit vom Rahmen abprallenden Bällen einen Medizinball hinter die Drei-Punkte-Linie des Basketballfelds zu befördern.

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