

# Tchoukball – Werfen: Verschiebe dich!

Den 90 Grad-Wurf aus verschiedenen Ausgangspositionen zu beherrschen ist Ziel dieser Übung. Eine Markierung am Boden dient als Ziel.

Der Spieler befindet sich vor der verbotenen Zone gegenüber dem Rahmen. Er läuft an und versucht, eine Markierung zu seinen Füßen zu treffen (auf 90°). Wenn es ihm gelingt, verschiebt er sich einen Schritt nach rechts und versucht, dieselbe Markierung zu treffen. Verändert sich die Wurfbewegung mit dieser Verschiebung?



## Variation

Als Wettkampf durchführen: Hütchen (von 1 bis 6) für den Anlauf aufstellen, Nummer 1 vor dem Rahmen, Nummer 6 auf der Grundlinie. Wer schafft es, vom letzten Hütchen aus in die Mitte vor den Rahmen zu treffen?

## 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**