

# Werfen: Von der schmalen Kante

In dieser Übung zur Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit wird die Ausholbewegung und das Schleudern auf einer umgedrehten Langbank trainiert.

In leichter Grätschstellung auf der umgedrehten Langbank stehen. Bei Rechtswerfern wird der linke Fuss auf die Querstütze am Langbankende aufgesetzt. Kontrolliertes Ausholen und Schleudern eines Velopneus von der Langbank.

## Material: Langbank, Velopneu

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! Weitere Geräte zum Schleudern und Drehwerfen: Seile, Ringe, Reifen, Schleuderbälle, Scheurringe, Disken.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**