

Kraft – Werfen: Einwurf über Kopf vorwärts

Diese Übung dient der Kräftigung der Rücken- und Armmuskulatur, wobei auch die Wurftechnik verbessert wird. Eine gute Körperspannung ist wichtig, um Rückenverletzungen vorzubeugen.



Im Stehen mit parallelen Füßen den Medizinball beidarmig aus maximaler Oberkörperspannung mit gestreckten Armen vorwärts über den Kopf werfen.

Variation

Aus dem Ausfallschritt, aus dem Kniestand mit einem Bein nach vorne aufgesetzt oder mit drei Schritten Anlauf über den Kopf werfen.

Ganzer Körper gefordert: Das Training der Wurfkraft geht in der Regel mit einer Kräftigung der Bein- und Rumpfmuskulatur einher. Mit Wurfkraftübungen wird somit der ganze Körper gefordert. Wichtig ist, auf eine gute Rumpfstabilität zu achten. Der Widerstand und damit die Belastung kann durch die Wahl der geeigneten Ballgewichte (Medizinball von fünf bis ein Kilogramm, Basket- oder Handball) angepasst werden.

Quelle: mobilepraxis 32/2007, Andreas Weber, David Egli, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO