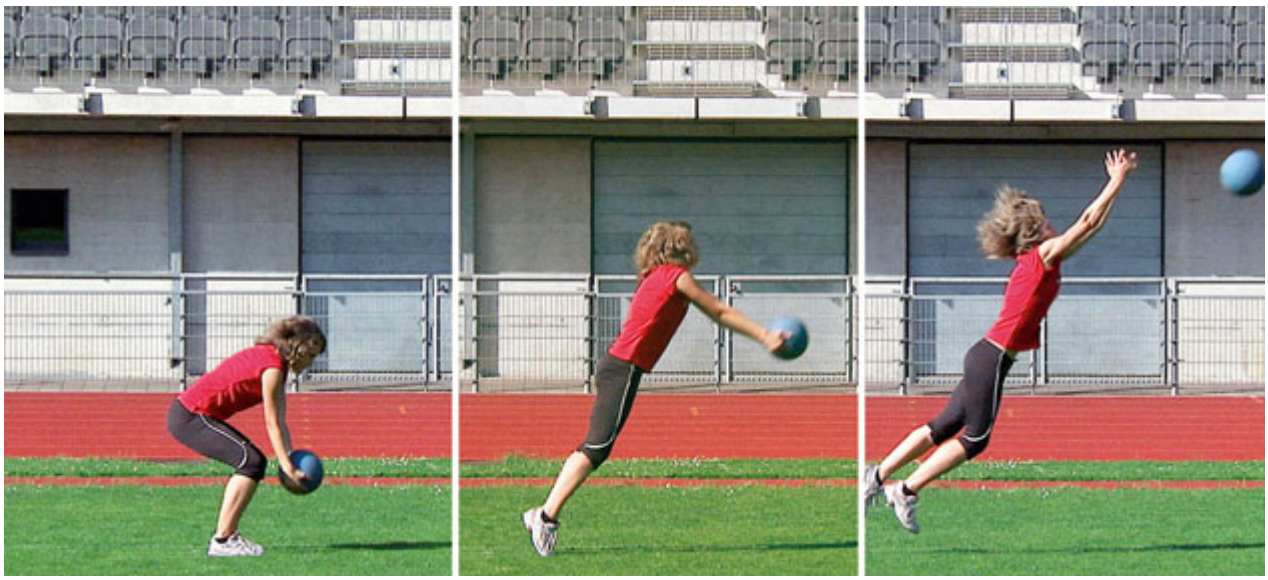
Kraft – Werfen: Schokken vorwärts

Während dieser Übungen kräftigen die Athleten ihre Arm- und Rumpfmuskulatur. Sie versuchen einen Ball so weit wie möglich nach vorne zu werfen und dabei die Körperspannung aufrecht zu erhalten.

Aus dem Stand mit Tiefgehen den Medizinball vorwärts in Blickrichtung werfen (leichtes Vorwärtsspringen). Auf einen geraden Rücken achten.



Variation

Mit Hallenkugeln in die Weite oder in die Höhe 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