

## Kraft – Werfen: Schleuderwurf aus dem Sitz

Bei dieser Kräftigungs-Übung für die Rumpf- und Armmuskulatur passt die Sportlerin einen Ball von der einen zur anderen Seite. Dabei hebt sie die Füsse an.

Im Langsitz (mit angehobenen Beinen) senkrecht zur Wurfriechtung. Beidarmiger Wurf eines Medizinballs über den Rumpf zur Partnerin.



### Variation

Aus dem Langsitz in Wurfriechtung einen leichten Medizinball einarmig vorwärts schleudern. Auf einen möglichst gestreckten Arm achten.

**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**