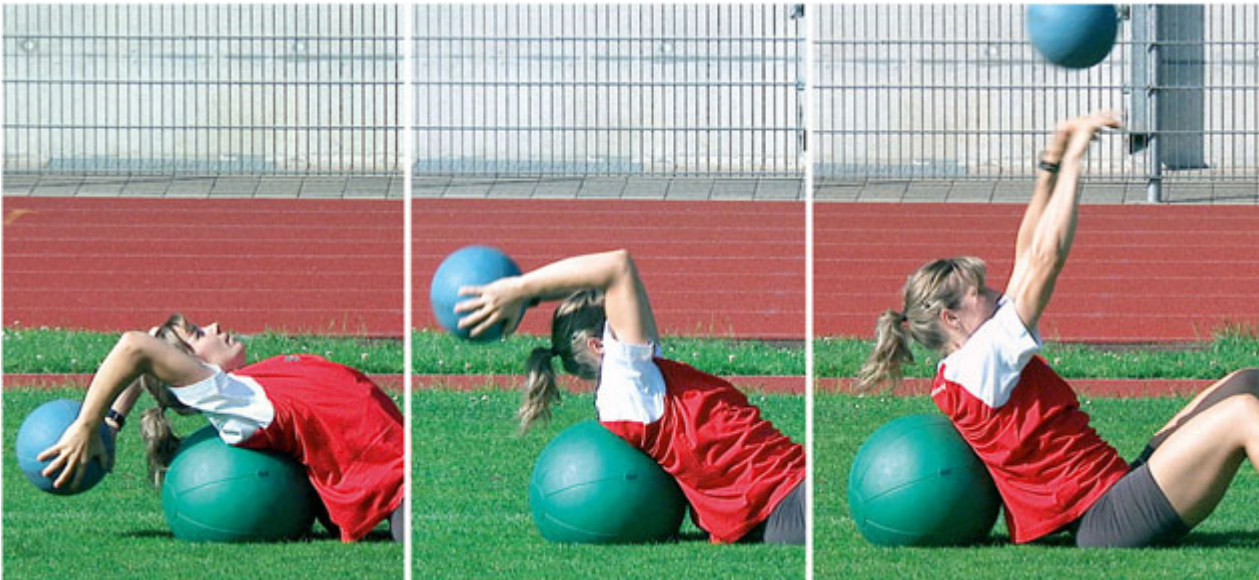


Kraft – Werfen: Überzieher

Mit dieser Übung stärken die Athleten ihre Rumpf- und Armmuskulatur. Sie müssen dabei den Ball reaktiv aus der Sitzposition fangen und werfen.

Sitz über einen (Gymnastik) Ball lehnd. Den zugeworfenen Medizinball fangen, maximal rückwärts ausholen und schnellkräftig zurück werfen (ein- oder beidhändig).



Variation

Im Langsitz ohne Balllehne. Mit dem Fangen des Balles rückwärts in die Kerze rollen. Schnell zurückschnellen und abwerfen.

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