mobilesport.ch

Leichtathletik - Diskus: Bockstill

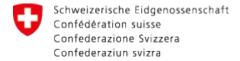
In dieser technischen Übung wird das Gleichgewicht und die Orientierung weiter verbessert. Die Drehbewegung wird mehrmals nacheinander repetiert und immer sicherer ausgeführt.



Der Fuss gegenüber der Wurfhand steht im ersten Ring. Es werden 4–5 Ringanordnungen nacheinander durchlaufen. Jedes Mal nach der Drehung versuchen die Athleten 2–3 Sekunden still zu stehen. Dabei wird zudem ein Velopneu mitgedreht, allerdings ohne diesen abzuwerfen.

Material: Reifen, Velopneu

Quelle: J+S-Kids



Bundesamt für Sport BASPO