Leichtathletik – Diskus: Vom Standwurf zur Drehung

Beim Standwurf setzen die Kinder die bis dahin gelernten Aspekte um. Diese Übung dient zur Verinnerlichung der Wurftechnik.

Zuerst wird versucht mit einer weiten Ausholbewegung aus frontaler Stellung zu werfen. Dann aus der Seit-Stellung. Der Diskus (0,5-0.75 kg) soll flach durch die Luft «segeln».

Variationen

schwieriger

- Auf ein Ziel werfen.
- 2/2-Drehung, dann Abwurf.

Quelle: J+S-Kids

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO