

# Zielgerichtet vorbereitet – Technisch orientiert: Mit Medizinballformen zum Wurf

Für die Wurfdisziplinen können Medizinbälle zum Aufwärmen und Vorbereiten verwendet werden.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Zu zweit gegenüber stehen, Medizinball mit unterschiedlichen Wurfarten hin und her werfen (Linien als Markierung benutzen). Nach 3 Würfen wechseln die Werfer jeweils die Position.

- Druckpässe aus Oberkörperrotation (Beine parallel oder in Wurfstellung)
- Überkopfwürfe (Aus Stand oder mit Impulsschritt)
- Rotationswürfe aus korrekter Wurfauslage

## Variation

- In Wettkampfform: Welches Team hat als erstes 10x die Position getauscht?

## Schwieriger

- Auf der schmalen Seite einer Langbank stehen.

**Material:** Medizinbälle, Langbänke

## Welche Übung für wen?

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Grundsätzlich ist fast jede Einlauform auf jeder Stufe einsetzbar. Der Altersbalken (siehe Bild) weist darauf hin, welche Übung in welchem Alter am geeignetsten ist. Je dunkler die Farbe, desto besser eignet sie sich für das entsprechende Alterssegment.

---

Quelle: Andreas Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, Nicola Gentsch, J+S-Experte Leichtathletik



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**