Kraft – Werfen: Schokken rückwärts

Diese Übung hat die aktive Beinarbeit sowie die Kräftigung des Rumpfes und der Arme zum Ziel. Zudem trainieren die Sportler ihre Wurftechnik und versuchen dabei die Orientierung zu behalten.

Aus Stand mit Tiefgehen den Medizinball rückwärts über den Kopf werfen (leichtes Rückwärtsspringen). Auf einen geraden Rücken und eine aktive Beinarbeit bis zur vollständigen Streckung achten (keine Bananenform).

Variation

Maximal senkrecht in die Höhe werfen.

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