

Leichtathletik – Diskus: Wirbelsturm

Durch die Anwendung dieser Top-Übung fördern die jungen Athlet/innen ihre Orientierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit. Die Drehbewegung wird mit einer Analyse der Technik eingeführt.



Rechtswerfer



Linkswerfer

Der Fuss auf der Seite der freien Hand – gegenüber der Wurfhand – steht im ersten Ring. Nach einer Drehung um die Längsachse versuchen die Kinder oder Jugendlichen im Ringpaar stehen zu bleiben. Die Übung wird vorerst mit ausgebreiteten Armen, ohne Material zum Werfen, ausgeführt.

Material: Reifen

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO