## mobilesport.ch

## Werfen: Bedien dich

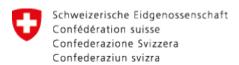
Mit Hilfe dieser Übung wird eine Verbesserung der allgemeinen Wurftechnik angestrebt. Die Schüler/innen lernen aus der Schrittstellung einen Ball weit zu werfen.

Ein Tennisball liegt auf dem Kastenoberteil (Höhe: zwei Kastenelemente). Der/die Werfer/in steht mit dem Rücken zum Kasten und greift (Handflächen zeigen nach oben) weit nach hinten, fasst den Ball und wirft ihn aus dieser Position. Langer Beschleunigungsweg durch gestreckten Arm.

## **Variation**

Der Ball kann auch vom/von einer Trainer/in, Mitschüler/in in die Hand gelegt werden, wenn der Arm gestreckt ist.

Material: Schwedenkasten



Bundesamt für Sport BASPO