

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO