

Werfen: Schocken aus dem Hocken

Schockwurf aus der Hockposition. In dieser Übung trainieren die Athlet/innen den Aufbau und das Halten der Körperspannung sowie die der vollständigen Streckung.



Die Schüler/innen sitzen auf einer Langbank. Sie fassen einen Medizinball mit beiden Händen auf Schulterhöhe. Nun führen sie eine explosive Bein- und Körperstreckung aus und stossen anschliessen den Medizinball nach vorne-oben über ein hohes Hindernis (Netz, Leine auf ca. zwei Meter Höhe). Nach dem Hindernis können verschiedene Zonen (Linien) eingezeichnet werden.

Material: Langbank, Netz oder Leine



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO