

Werfen: Über den Schwedenkasten

Während dieser Übung zur Anlauftechnik werden verschiedene Grundlagen variiert und verinnerlicht.

Anlaufen mit der Wechselschritt- oder Angleittechnik. Danach den Ball über einen Schwedenkasten stossen.

Variation

Kasten verschieden hoch aufbauen.

Material: Schwedenkasten



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO