

# Werfen: Katapult

**Dynamischer Wurf vom Kastenoberteil – eine elementare Bewegungsform auf dem Weg zur leichtathletischen Disziplin des Speerwurfs.**

Die ersten Schritte des Anlaufs werden vor einem Kastenoberteil ausgeführt. Dann folgt der Impulsschritt mit einem dynamischen Aufsetzen des linken Fusses («Jam»). Die Landung ist auf dem Kastenoberteil im Stemmschritt («ta-tam»). Der Wurf geschieht aus dieser Position im Gleichgewicht.



Sportler übt den Anlaufrhythmus beim Werfen ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

## Variante

### schwieriger

Stemmschritt auf einer Langbank, auf der umgedrehten Seite der Langbank (für Fortgeschrittene).

## Material

**Schwedenkasten, Langbank**



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**