

Werfen: Drehsprünge auf Linie

In dieser Übung machen die Athlet/innen auf einer Kontrolllinie fortlaufende Drehsprünge nach links und rechts. Eine elementare Bewegungsform auf dem Weg zum Diskuswerfen.

Beginn der Drehung links mit betontem Bodenfassen rechts-links. Seitwärts oder frontal zur Bewegungsrichtung. Eventuell mit rhythmischer Unterstützung («jam-ta-tam»). Schüler/innen kontrollieren sich selber, ob sie am Schluss immer noch auf der Linie stehen. Auf beide Seiten ausführen lassen. Die Übung dient der Verbesserung des Gleichgewichts, der Orientierung und der Rhythmisierung.

Variation

schwieriger

Mit geschlossenen Augen ausführen.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO