

# Rhythmus – Leichtathletik: Wechselschritt- Stemmschritt beim Werfen

Die Schüler/innen trainieren in dieser Übung den Anlauf und die Wurfauslage beim Werfen. Sie bringen den Körper durch die letzten Schritte in die Wurfauslage.



Schrittfolge: «links-rechts-links». Der erste Schritt links ist ein Impulsschritt, dann folgt der Stemmschritt in die Wurfauslage (rechts-links). Folgende Punkte beachten:

- Zuerst nur die letzten drei Schritte ausführen. Der Trainierende übt mit der Trainerin zusammen und mit akustischer Begleitung: «Jamm-ta-tam». Der Wurfarm bleibt dabei nach hinten gestreckt.
- Mit dem Impulsschritt wird ein «Graben», zum Beispiel in Form einer Matte übersprungen.
- Zuletzt aus einem Fünfschrittanlauf, der akustisch unterstützt wird: «links-rechts-jamm-ta-tam-Wurf».



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**