

## Bewegungsverwandtschaften

Bewegungsmerkmale (für Rechtshänder)	Kugelstossen (Wechselschritt-Technik)	Diskuswerfen (mit 1/1-Drehung)	Ball- oder Speerwurf (mit 5-Schritt-Anlauf)
<b>Rhythmus</b> «Jam-ta-tam» (li-re-li)	Schnelles Unter-den-Körper Bringen des rechten Beines: «ta-tam»	Schnelles Drehen des Körpers um den eingedrehten rechten Fuss	Impulschritt schnell und unter den Körper
<b>Stemmbein links</b>	Rasches Bodenfassen des linken Beines am Balken	Rasches Bodenfassen des linken Beines	Aktives Stemmbein durch ge- strecktes linkes Bein
<b>Hüfteinsatz rechts</b>	Heben und eindrehen der rechten Hüfte	Heben und eindrehen der rechten Hüfte	Heben und eindrehen der rech- ten Hüfte
<b>Linker Arm</b>	Aktives Öffnen der Körper- vorspannung mit dem linken Ellenbogen	Aktives Öffnen der Körper- vorspannung mit dem linken Ellenbogen	Aktives Öffnen der Körpervor- spannung mit dem linken Ellen- bogen (Arm)
<b>Ganzkörperstreckung</b>	Ganzer Körper gestreckt, mög- lichst hoch wegstossen	Ganzer Körper gestreckt	Hüfte gestreckt, möglichst hoch abwerfen
<b>Auffangen</b>	Auffangen durch Umspringen	Auffangen durch Umspringen oder Weiterdrehen	Auffangen durch Umspringen

Reimann, E.; Schaffer, R.; Weber, R.: Laufen/Springen/Werfen. Broschüre zum Leiterhandbuch LA, Magglingen, 1998.