

M 1 Standwurf seitlich zur Wurfrichtung

Material verschiedene Wurfgeräte
(z. B. Fahrradreifen, Tennisinge an Parteibändern o. Ä.)



Beschreibung Ausgangsstellung: Stelle dich in schulterbreiter Seitgrätschstellung auf.

Deine linke Körperseite (Schulter, Fußspitze) zeigt zur Wurfrichtung. Der Schwungarm befindet sich auf Brusthöhe, der Wurfarm hinter dem Körper auf Bauchhöhe.

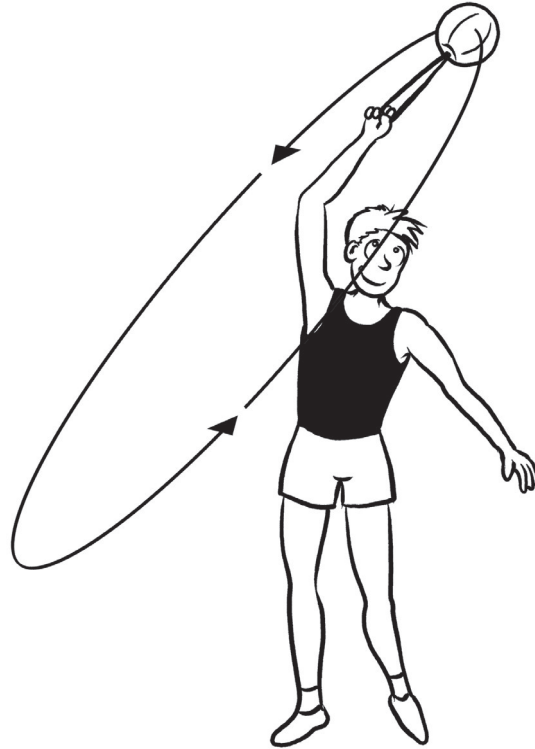
Der Anschwung des Wurfgeräts erfolgt von hinten-unten schräg nach vorn-oben in die Hand des gestreckten Schwungarms.

Wurfauslage: Schwinge das Wurfgerät nun hinter deinen Körper, indem du dein Gleichgewicht auf das rechte, leicht gebeugte Bein verlagerst. Dein Oberkörper dreht sich mit (Verwindung). Er ist leicht geneigt, bleibt aber gestreckt. Dein Schwungarm bleibt auf Brusthöhe.

Abwurf: Deine rechte Körperseite (rechtes Bein, Hüfte) dreht sich jetzt in Wurfrichtung. Aus der Schrittstellung (rechtes Bein gestreckt) erfolgt der Abwurf auf Schulterhöhe. Verlagere dabei dein Gewicht auf dein linkes Bein.

Beachte

Durch die Verwindung deines Körpers erhältst du Spannung, die dann explosiv aufgelöst wird. Mache dich beim Abwurf zusätzlich „groß“

M 3 Wurf mit vorherigem Armkreisen**Material** Schleuderbälle**Beschreibung** Ausgangsstellung:

Deine linke Körperseite zeigt zur Wurfrichtung.

Anschwung:

Lasse den Schleuderball nur durch Hand- und Armbewegungen schräg über dem Kopf (ca. 45-Grad-Ebene zum Boden) im Gegenuhrzeigersinn kreisen. Der Ellenbogen deines Wurfarms ist leicht gebeugt, dein (linker) Schwungarm wird locker und seitwärts gestreckt.

Abwurf:

Wirf den Ball nach drei oder vier Kreisbewegungen ab.

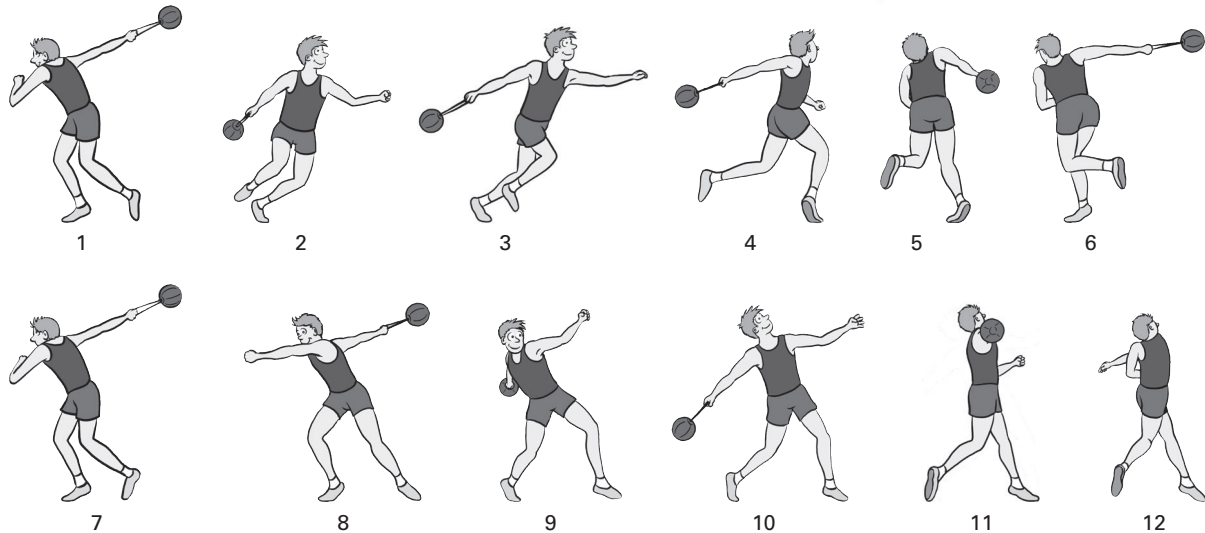
Beachte

Mit dem Armkreisen erhältst du eine größere Vorbeschleunigung für den Abwurf. Beginne langsam mit dem Kreisen und steigere den Schwung. Achte darauf, dass die Schlaufe des Schleuderballs immer gespannt ist.

M 9 Du hast den Dreh raus!

Halten des Geräts:

Die Schlaufe liegt locker auf dem zweiten Glied von Zeige- und Mittelfinger.



Ausgangsstellung/Anschwung (1):

Leichte Schrittstellung mit dem Rücken zur Wurfriechung. Das Gewicht liegt auf dem vorderen rechten Bein, das hintere linke Bein wird nur leicht mit der Fußspitze aufgesetzt. Der Wurfarm mit dem Ball zeigt weit hinter den Körper, der Schwungarm ist leicht angewinkelt auf Brusthöhe.

Drehung in die Wurfauslage (2–8):

Der Oberkörper und der Schwungarm drängen in Wurfriechung nach vorn, der Wurfarm bleibt noch zurück. Die Drehung wird durch die Gewichtsverlagerung auf den linken Fuß und den kräftigen Abdruck auf dem Fußballen eingeleitet. Dann folgt ein flacher Drehsprung mit Landung auf dem rechten Fuß. Weitere Drehung auf dem rechten Fuß und sofortige Landung auf dem linken Fuß in Wurfriechung.

Wurfauslage (9): Das Körpergewicht ruht auf dem gebeugten rechten Bein. Der Oberkörper ist leicht geneigt, aber dennoch gestreckt. Der Wurfarm ist gestreckt hinter der rechten Hüftseite. Der Schwungarm ist vor der Brust angewinkelt.

Abwurf (10–12): Der Abwurf beginnt mit der Drehung der rechten Körperseite und der Gewichtsverlagerung auf das linke Bein. Die rechte Hüfte wird ebenfalls schnell nach vorn gebracht. Die Drehbewegung geht in eine Streckbewegung über („groß machen“). Der Abwurf erfolgt, wenn sich Rumpf und Brust kurz vor der Frontalstellung befinden („blockieren“). Der Wurfarm schwingt von rechts unten nach vorn auf Schulterhöhe und lässt den Ball auf Kopfhöhe los.

Abfangen:

Mit dem Umspringen auf das rechte Bein wird der Schwung abgefangen.

Beachte

Die Drehung sollte auf einer geraden Linie erfolgen.