

Wurfübungen

PÜ über die Breitseite der Halle:

Frequenz einfordern, bewusstes Achtgeben auf Knotenpunkte
Bogenspannung/Schwungbein/Beinstreckung und Armstreckung beim Wegwerfen des Balles/Oberkörpervorlage) bei allen Wurfübungen die Abwehrenden den Ball faustballmäßig stoppen lassen, egal ob direkt oder indirekt; rechts und links werfen lassen

1. normales Zuwerfen re und li / Zuwerfen aus dem Kniestand
2. so hoch wie möglich den Ball wegwerfen: Verlassen des Balles vom Arm so hoch wie möglich → Ziel ist die Durchstreckung des gesamten Körpers: Sprunggelenk/Beine/Oberkörper/Arme
3. bewusstes konzentrieren auf den Beinimpuls(Sprunggelenk – Hüfte): schnell und rasch nach oben