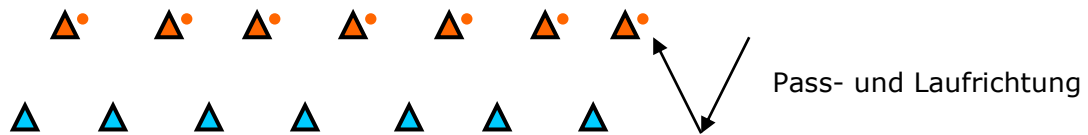


„Wurf – ZickZack“

Aufstellung im Zick – Zack: wieder jede/r SpielerIn mit seinem Buddy: Werfen leicht schräg zum Partner → dann nachlaufen und die Position des Partners einnehmen; Ist eine/r am Ende angelangt, läuft er/sie mit dem Ball in der Hand wieder auf die Anfangsposition zurück. 4 Durchgänge dann Seitenwechsel (Durchgang 1: Außenrotationswurf; Durchgang 2: Innenrotationswurf)



- Blick und Oberkörper immer parallel zur Seitenwand: Beim Abwerfen immer STEHEN, erst nach Abwurf wird gelaufen
- Zielgenaues Werfen: Zusatzübungen für schlampiges Durchführen einbauen