

Weit werfen

Als Wurfgerät eignet sich am besten ein Tennisball aber auch ca. 25 cm lange Stöcke, Tannenzapfen o.Ä.

Ausgangsstellung:

- leichte Schrittstellung, dabei ist der dem Wurfarm entgegengesetzte Fuß vorn
- hole weit nach hinten aus, der Wurfarm ist dabei leicht gebeugt, die Gegenschulter zeigt in Wurfrichtung (nicht mit dem Oberkörper frontal zur Wurfrichtung!!)



- bringe jetzt als erstes deine hintere Hüfte in Wurfrichtung und führe dann den Wurfarm schnell am Kopf vorbei (oder leicht darüber)



- versuche den Abwurf immer schräg nach oben auszuführen!

Übungen:

- Werfen in aufgezeichnete Ziele oder über aufgezeichnete Linien, die du immer weiter von deinem Abwurfpunkt weg zeichnest
- Beim Spaziergang mit Stöcken oder Tannenzapfen auf Bäume werfen
- Wenn du gut und weit aus dem Stand werfen kannst, versuche es doch einmal mit drei Schritten Anlauf. Achte aber immer darauf, dass beim Abwurf der entgegengesetzte Fuß vorn ist!
- Wer Schwierigkeiten hat, dem hilft vielleicht eine „Knalltüte“. Die knallt nur, wenn du die Technik richtig ausführst!

