

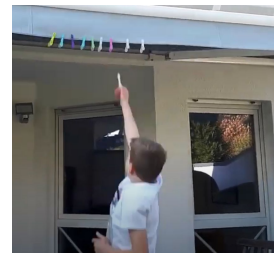
Wurf



ZIELWÜRFE UND SPRÜNGE IM GARTEN:

<https://www.youtube.com/watch?v=puCRjzsJHCg>

In diesem Video findest du Übungen, um deine Treffsicherheit zu verbessern. Du brauchst einige "Klüpperli", verschiedene Bälle und einen Wäscheständer.

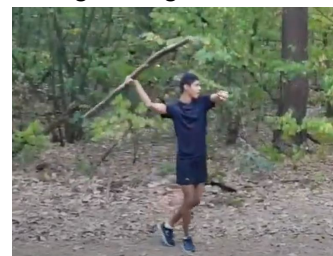


LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN IM WALD:

<https://www.youtube.com/watch?v=z1RjlOmKtNQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=kW48ujkWMOE>

Hier findest du Übungen, die du im Wald machen kannst. Zieh dir also deine Laufschuhe an und jogge in den Wald. Sobald du einen guten Ort gefunden hast, kannst du mit den Übungen beginnen.



WURFTRAINING IM GARTEN

Lehrfilm Speer:

<https://www.youtube.com/watch?v=wwRSEsY687Q>

Lehrfilm Kugelstossen:

<https://www.youtube.com/watch?v=tPu270lu2HI>

Du brauchst einen Wurfgegenstand und etwas Platz zum Werfen. Schau dir die Abbildung auf der nächsten Seite genau an. Sie hilft dir, den Wurf mit 3-Schritt-Anlauf zu trainieren. Vielleicht hast du auch Lust, jemanden zu fragen, der/die dich beobachtet und dir eine Rückmeldung gibt. Schau dir ausserdem die Videos zum Speerwurf und zum Kugelstossen an. Auch diese Bewegungen kannst du im Garten üben.

Wurf mit 3-Schritt-Anlauf

- **Schrittfolge:** li-re-li im Rhythmus «tam-ta-tam»
- **Impulsschritt «tam»:** Langer, flacher Schritt («über den Graben springen»)
- **Wurfauslage «ta»:** Gewicht auf dem hinteren Bein; Wurfarm locker gestreckt («Gewicht hinten»)
- **Abwurf «tam»:** Bogenspannung; Ellbogen voraus («Hüfte voraus»)

