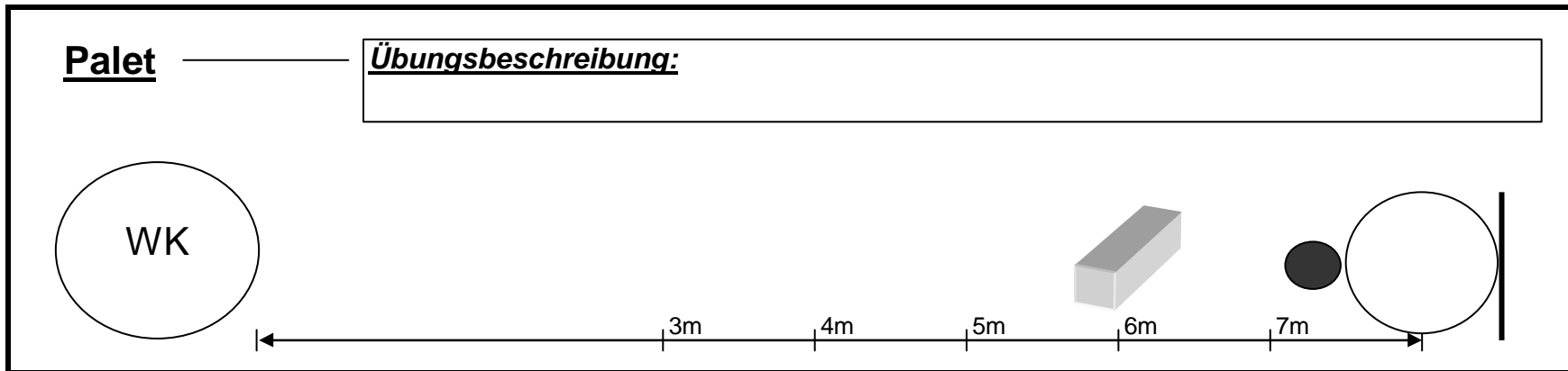


Schuß-Training

Merksatz: Eine Kugel hoch und/oder weit zu Schießen ist keine Frage der Kraft, sondern des möglichst weiträumigen Armschwungs!



Lernziel:

Lerninhalte:

Kreisstellung - Körperhaltung (Körperschwerpunkt bzw. Gleichgewicht) - Kugelhaltung - Bewegung des Armes (Ausholphase, Schwungphase, Abwurfphase) - Bewegung der Hand, insbesondere beim Abwurf (kein Gegendrehen/Effect!)

Durchführung: