

<b>Übung 17</b>	<b>SPRUNGWURF – 2 Schritttechnik</b>	<b>10 – 15 min</b>
<b>4 - 16</b>	<b>Zur Mitte + Anspiel von der Wurfarmgegensseite</b>	<b>**</b>

### Übungsziele:

1. Sprungwurf **zum Arm** nach intensiver Stoßbewegung
2. **Ballannahme von der Wurfarmgegensseite**

### Übungsbeschreibung:

RL / RR werden mehrfach, jeder mit Ball, besetzt. Nach einer intensiven Stoßbewegung passt:

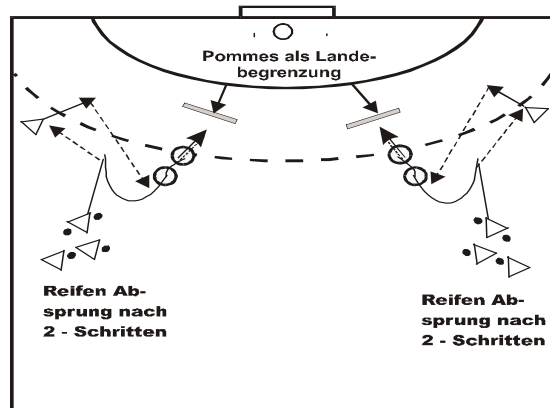
- RL zu LA, Rückpass von LA zu RL in die bogenförmige Stoßbewegung zur Mitte. Sprungwurf nach **zwei** Schritten
- RR zu RA, Rückpass von RA zu RR in die bogenförmige Stoßbewegung zur Mitte. Sprungwurf nach **zwei** Schritten

Beim Sprungwurf hoch ist die Sprungdynamik nur nach oben gerichtet → Landung noch vor dem Pommes !!

### Materialbedarf:

- mehrere Bälle
- 4 Reifen
- 2 Pommes

### Übungsablauf:



### VARIATIONEN :

1. **Freie Wurfpositionen**, z.B. zwischen LA / RL, RM / RL, RM / RR und auf LA / RA
2. **Abstände** der Reifen verändern
3. **Pommesposition variieren** / Abstand zum Absprung vergrößern - verkleinern

### KORREKTUREN :

- **erste Stoßbewegung** → in Torrichtung
- Nach der Ballannahme ist der **erste Schritt** weit nach **innen rechts beim RL / nach innen links beim RR (Linkshänder)** gerichtet
- **starker Abdruck** beim **zweiten Schritt**
- Beim **Sprungwurf hoch** unbedingt **wieder vor dem Pommes landen**

<b>Übung 18</b>	<b>SPRUNGWURF – 2 Schritttechnik</b>	<b>10 – 15 min</b>
<b>4 - 16</b>	<b>Gegen die Wurfarmseite– Anspiel von der Wurfarmseite</b>	<b>**</b>

### Übungsziele:

1. Sprungwurf **gegen den Arm**
2. **Ballannahme von der Wurfarmseite**

### Übungsbeschreibung:

RL / RR werden mehrfach, jeder mit Ball, besetzt. Aufgaben von:

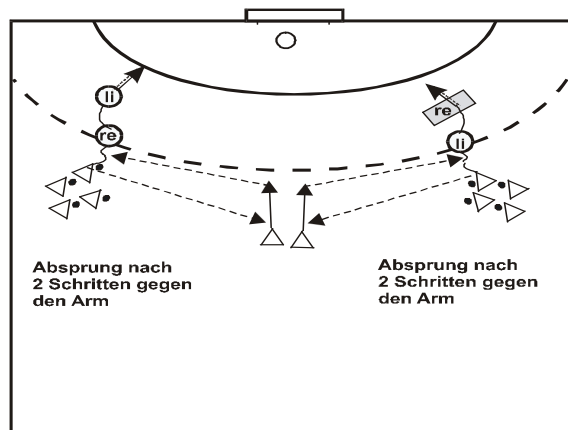
- RL Doppelpass mit RM und nach **zwei** Schritten durch die Reifen Sprungwurf weit
- RR Doppelpass mit RM und nach **zwei** Schritten Absprung von einem Kastenoberteil

Der Wurf erfolgt immer weit nach vorne oben.

### Materialbedarf:

- mehrere Bälle
- 3 Reifen
- 1 Kastenoberteil oder 1 Matte

### Übungsablauf:



### VARIATIONEN :

1. **Freie Anlaufpositionen**, z.B. zwischen LA / RL, RM / RL und RM / RR
2. **Abstände** der Reifen **verändern**

### KORREKTUREN -2 :

- der erste Schritt = **Überkreuzschritt**, nach **außen zur Seitenlinie gerichtet** für
  - RH = geht der **rechte Fuß vor den linken Fuß**
  - LH = der **linke Fuß vor den rechten Fuß**
- Die **Wurfarmschulter** ist bei der Ausholbewegung **nach hinten oben gerichtet**