

## Werfen zu Hause

### Benötigtes Material:

- . Tennisball, Schlagball, Heuler, o. ä.
- . Maßband
- . Abwurfline z.B. Gymnastikmatte, Malerband, Besenstiel, o. ä.
- . eine zweite Person zur Hilfe

### Technik:

Beim Standwurf stehen wir in einer größeren Schrittstellung. Dabei sind die Beine leicht versetzt, so dass das hintere Bein leicht nach vorne gestellt wird. (Richtwert: die Ferse des hintern Fußes ist ca. auf Höhe der Zehenspitzen des vorderen Fußes)

Der Wurfarm wird so weit wie möglich nach hinten unten genommen. Das hintere Bein hilft durch beugen im Knie und der Oberkörper geht ebenfalls mit nach hinten.

Durch den Impuls vom hinteren Bein und dem Nachvorne-drehen der Hüfte startet die Wurfphase.

Aus der entstandenen Überspannung im gesamten Körper wird der Wurfgegenstand so weit wie möglich geworfen, wobei die Abwurfline nicht übertreten oder berührt werden darf.

Jede Person hat 3 Versuche.



### Messen:

Gemessen wird von der Abwurfline weg bis zum ersten Aufkommen des Wurfgerätes.

Dabei muss das Maßband mit dem Nullpunkt an jener Stelle angehalten werden, an der das Wurfgerät zum ersten Mal aufgekommene ist.

Im rechten Winkel zur Abwurfline wird das Maßband straff gezogen und die Weite an der Abwurfline abgelesen. Wenn das Wurfgerät schief zum Abwurf geflogen ist, muss die Abwurfline für den Messvorgang zur Seite verlängert werden, damit der rechte Winkel eingehalten werden kann.



Unterstützt durch



SPARKASSE  
Oberösterreich

syreta  
E-BUSINESS SOLUTIONS  
BALDI  
SPORTS

erima  
SPORTS & SINCE 1993

GYMTEX Bänfer  
SPORTMANIFAKTUR

BINDER  
SPORTGERÄTE

ORF

Bundesministerium  
Öffentlicher Dienst  
und Sport