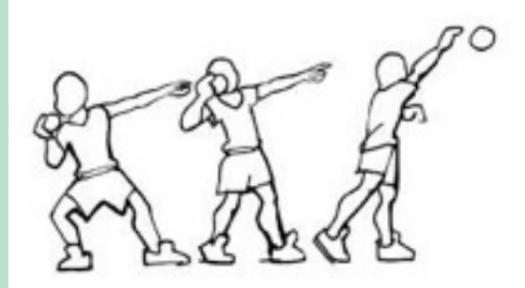


Die Kugel zum Fliegen bringen

Finde die Fehler

Die Abfluggeschwindigkeit der Kugel ist sehr langsam!



Der Abflugwinkel ist zu klein (weit unter 35°).

Der Abflugwinkel ist zu groß (weit über 45°).

Es fehlt die Ganzkörperstreckung (die Kugel fliegt zu früh).

Die Kugel liegt in einer wackelnden Hand oder nur auf den Fingerspitzen.

Der Bewegungsimpuls verpufft, bevor die Kugel fliegt (die Kugel fliegt zu spät).



Wähle nach der Beobachtung einen Trainingstipp für deine Partnerin / deinen Partner aus!

1. Erzeuge einen kraftvollen Abstoß durch das Absenken des Körperschwerpunkts (**Kraftstoß** aus den gebeugten Beinen nutzen).
2. Lege die Kugel in die Hand, als wäre diese ein Korb. Erzeuge **Körperspannung** im Handgelenk und in den Fingern.
3. Finde einen **optimalen Abwurfwinkel** (etwas weniger als 45°).
4. Stell dir vor du bist ein **Katapult**. Übertrage die Kraft und die Geschwindigkeit deines Körpers auf die Kugel!