



Beobachtungsmerkmale

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 1

- Linkes Bein vorne
- Rechtes Bein hinten
- Wurfarm gestreckt auf Schulterhöhe
- Dynamisches, rhythmisches Anschwingen
- Gegenarm vor dem Körper mit Beugung im Ellenbogen

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 3

- Koordinierte Drehung auf den Fußballen
- Ruhige und feste Oberkörperposition
- Kontrolliertes Abfangen der Bewegung

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 2

- Dynamische Oberkörperrotation in der Ausholbewegung
- Gegenarm blockiert beim Abwurf vor dem Körper
- Aufrechte Abwurfposition mit Blick in Wurfrichtung
- Aktive Beinstreckung beim Abwurf nach vorn oben

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 4

- Höchstmögliche Geschwindigkeit in der Drehung
- Dynamische Koordination der Teilbewegungen
- Optimales Timing beim Abwurf