


2.1
Lernstufen – Check


Halten des Wurfgeräts	Ausgangsstellung	Anschwung	Drehung
			
	Check 	Check 	Check 
Tennisring mit den Fingern der Wurfhand umschließen	Blick neutral nach vorn	Wurfarm strecken und möglichst weit nach hinten in etwa Schulterhöhe ausholen	Rechtshänder drehen über den linken Fuß gegen den Uhrzeigersinn
	Beine etwa schulterbreit auseinander	Kopf, Rumpf und Gegenarm unterstützen die Bewegung	Nach den Fußkontakten „links-rechts-links“ die vollständige Drehung an der Abwurflinie beenden
	Gewicht auf den Fußballen	Oberkörper bleibt aufrecht	
	Wurfarm hängt locker pendelnd seitlich am Körper herab		