



Lernstufen – Check

Wurfauslage	Abwurfbewegung	Abfangen
 <div style="text-align: right; padding-right: 10px;"> Check  </div>	 <div style="text-align: right; padding-right: 10px;"> Check  </div>	 <div style="text-align: right; padding-right: 10px;"> Check  </div>
Blick in Wurfrichtung	Gestreckten Wurfarm von hinten nach vorne und von unten nach oben bewegen	Abfangen kann weitestgehend individuell gestaltet werden, solange es nicht zu einem Regelbruch (z.B. Übertreten) kommt
Wurfarm seitlich nach hinten gestreckt	Abwurf mit dem Wurfarm etwa auf Schulterhöhe	Abfangen z.B. bei Rechtshändern direkt über das linke Bein (z.B. weiterdrehen) oder nach Beinwechsel auf das rechte Bein möglich
Gewicht auf dem hinteren Bein (rechts bei Rechtshändern; links bei Linkshändern)		