




Musterlösung Schüler – Check

4.1

Halten des Wurfgeräts	<ul style="list-style-type: none"> Der Tennising wird mit den Fingern der Wurffhand umschlossen. 	Check  -----
Ausgangsstellung	<ul style="list-style-type: none"> Der Blick ist in Wurfrichtung. Die Beine stehen etwa schulterbreit auseinander. Das Gewicht wird auf die Fußballen verlagert. Der Wurfarm hängt locker pendelnd seitlich am Körper herab. 	----- ----- ----- -----
Anschwung	<ul style="list-style-type: none"> Der gestreckte Wurfarm holt möglichst weit nach hinten in etwa Schulterhöhe ausholen. Der Kopf, Rumpf und Gegenarm unterstützen diese Bewegung. Der Oberkörper bleibt dabei aufrecht. 	----- ----- -----
Drehung	<ul style="list-style-type: none"> Rechtshänder drehen über den linken Fuß gegen den Uhrzeigersinn. Die komplette Drehung wird nach den Fußkontakten „links-rechts-links“ an der Abwurflinie beendet. Bei Linkshändern ist dies gegengleich auszuführen. 	----- -----