




1

Technikleitbild Drehwurf



Ausgangsstellung	Anschwung	Drehung	Wurfauslage	Abwurf- bewegung	Abfangen
<ul style="list-style-type: none"> - Blick in Wurfrichtung - Beine etwa schulterbreit auseinander - Gewicht auf den Fußballen - Wurfarm hängt locker pendelnd seitlich am Körper herab - Wurfhand umschließt mit den Fingern den Wurfring 	<ul style="list-style-type: none"> - Wurfarm strecken und möglichst weit nach hinten in etwa Schulterhöhe ausholen - Kopf, Rumpf und Gegenarm unterstützen die Bewegung - Oberkörper bleibt aufrecht 	<ul style="list-style-type: none"> - Rechtshänder drehen über den linken Fuß gegen den Uhrzeigersinn - Nach den Fußkontakten „links-rechts-links“ die vollständige Drehung an der Abwurflinie beenden - Bei Linkshändern ist dies gegengleich auszuführen 	<ul style="list-style-type: none"> - Blick in Wurfrichtung - Wurfarm seitlich nach hinten gestreckt - Gewicht auf dem Abwurfbein (links bei Rechtshändern; rechts bei Linkshändern) 	<ul style="list-style-type: none"> - Gestreckten Wurfarm von hinten unten nach vorne oben - Abwurf mit dem Wurfarm etwa auf Schulterhöhe 	<ul style="list-style-type: none"> - Abfangen kann weitestgehend individuell gestaltet werden, solange es nicht zu einem Regelbruch (z.B. Übertreten) kommt - Abfangen z.B. bei Rechtshändern direkt über linkes Bein (z. B. weiterdrehen) oder nach Beinwechsel auf das rechte Bein möglich