



# Beobachtungsmerkmale

## Beobachtungsmerkmale

### Lernstufe 1

- Vorderer Fuß in Wurfrichtung
- Hinteres Bein leicht gebeugt
- Gegenarm in Wurfrichtung
- Wurfarm gestreckt hinter dem Körper
- Blick in Wurfrichtung

## Beobachtungsmerkmale

### Lernstufe 2

- Gewicht auf dem gebeugten hinteren Bein
- Gewichtsverlagerung auf das vordere Bein (Stemmbein)
- Ellbogen am Kopf gebeugt vorbeigeführt

## Beobachtungsmerkmale

### Lernstufe 3

- Wurfarm lange gestreckt
- Abwurf über dem Kopf
- Abwurfwinkel ca. 45°
- Hüfte dreht nach vorn (Bogenspannung)

## Beobachtungsmerkmale

### Lernstufe 4

- 4-Finger-Haltung
- Oberkörper bleibt aufrecht in Wurfrichtung
- Gewichtsverlagerung beim Abwurf auf das vordere Bein
- Der hintere Fuß hält Bodenkontakt

## Beobachtungsmerkmale

### Lernstufe 5

- Gewicht auf dem gebeugten hinteren Bein
- Gewichtsverlagerung auf das vordere Bein (Stemmbein)
- Ellbogen am Kopf gebeugt vorbeigeführt

## Beobachtungsmerkmale

### Lernstufe 6

- Zwei bis vier lockere, zyklische Anlaufschritte mit frontaler Körperposition
- Übergang zum Drei-Schritt-Rhythmus mit Wurfarmrückführung
- Ballabwurf über dem Kopf im ca. 45° Winkel
- Der Schwung wird durch Umspringen abgefangen