

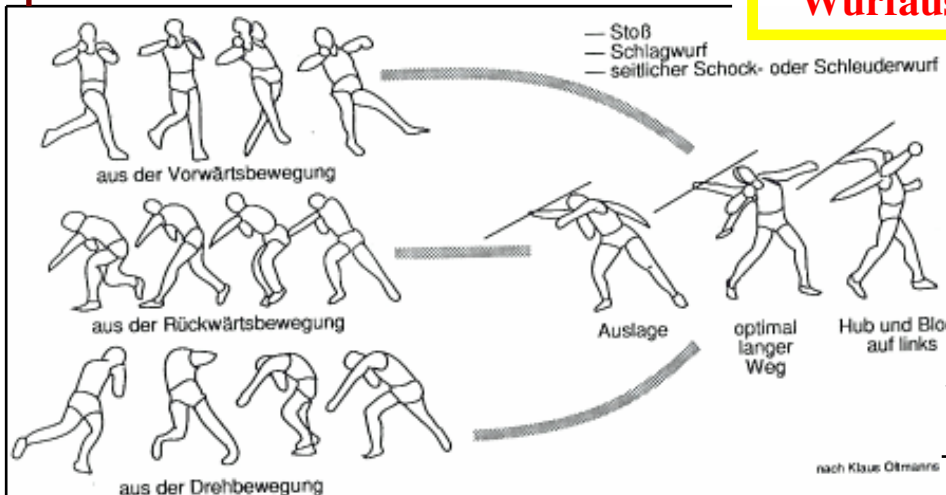
Bewegungsabläufe in den Wurfdisziplinen

translatorisch

Kugelstoßen (Anleittechnik)
Speerwurf

rotatorisch

Kugelstoßen (Drehstoßtechnik)
Diskuswurf
Hammerwurf



wurfspezifische disziplinübergreifende Trainingsübung :

3er-Rhythmus

