

Praxisprogramm Wurfkoordinatives Training

allg. Teil :

- leichter Hopselauf
- leichter Hopselauf / bei jedem 3. Schritt in Hände klatschen
- Radfahren mit Armkreisen
- Radfahren mit einseitigem Armkreisen / Armkreisen der Beingegenseite
- Fußbetonter Hopselauf
- Hopselauf rückwärts
- Hopselauf rückwärts mit Armkreisen vorwärts
- normales rückwärtslaufen mit großen Schritten
- Hopselauf mit Drehungen
- Kreuzschrittlauf mit großen Schritten
- Kreuzschrittlauf mit kleinen Schritten und Hüftdrehungen

spez. Teil :

- Nachstellschritte mit Seitenwechsel / Stange über Kopf
- Nachstellschritte seitwärts / Stange heben und senken / Seitenwechsel
- Hopselauf / Oberkörper 90° verdreht / Stange über Kopf / Seitenwechsel
- aus Traben 5 Schritte Sprint / Stange heben und Oberkörper 90° verdrehen
- Impulsschritthafter Lauf / Oberkörper 90° verdreht / Stange über Kopf

Pause

- Fußgelenkhopser mit Fußein- und ausdrehen
- Fußgelenkhopser mit Fußdrehen + Drehung + Stange um Körperlancieren
- Fußwandern synchron
- Fußwandern asynchron
- Drehwechselsprünge in Reihe
- Drehumsprünge in Reihe
- Drehumsprünge in die Wurfauslage

allg. Würfe :

- Schocken vorwärts / rückwärts
- Druckpass aus 3er-Rhythmus
- beidhändiger Wurf von oben nach unten aus 3er-Rhythmus
- Drehwürfe aus dem Stand rückwärts / li + re
- Drehstoß aus der 4/4-Drehung
- Stoß aus dem 3er-Rhythmus