**Puzzle zu**

**„Wurfbewegungen im Sport - Übersichtsbaum“**

|  |  |
| --- | --- |
| **Schlagwürfe** | **Drehwürfe** |
| **Druckwürfe** | beidhändig |
| einhändig | mit Hopser |
| mit Körperdrehung | mit leichten Objekten |
| mit schweren Objekten | gerade Würfe |
| mit Schleife | nicht einzuordnende Würfe |

**Puzzle zu**

**„Kennzeichen der Wurfbewegungen“**

|  |
| --- |
| **Schlagwürfe** |
| **Drehwürfe** |
| **Druckwürfe** |
| Das Wurfobjekt wird von hinten am Kopf vorbei bzw. über den Kopf hinweg nach vorne beschleunigt. |
| Die Bewegungsebene liegt in der Sagittalebene. |
| Es ist erst der Ober-, dann der Unterarm und am Ende die Hand im Einsatz. |
| Das Wurfobjekt wird auf einem Kreis oder einer kreisähnlichen Bahn beschleunigt. |
| Der Wurfarm bleibt im Ellenbogen gestreckt. |
| Die Bewegungsebene ist eine (etwas angestellte) Transversalebene. |
| Das Wurfobjekt wird nur über Druck vom Wurfarm beschleunigt, die Wurfhand ist also stets hinter (bzw. bei nahezu vertikalem Wurf unter) dem Wurfobjekt. |
| Die Wurfbewegung führt (nur) vom Körper weg, weil die Bewegung nicht hinter dem Körper, sondern in Körpernähe beginnt. |
| Der Wurfarm ist (meistens) anfangs gebeugt und wird zur Druckerzeugung vom Körper weggestreckt. |

**Puzzle zu**

**„Hilfsaktionen“**

|  |  |
| --- | --- |
| **Schlagwürfe** | **Drehwürfe** |
| **Druckwürfe** | Schrittstellung |
| Gestrecktes Stemmbein | Hinterer Fuß am Boden |
| Wurfseitenfreiheit | Schrittstellung |
| Gestrecktes Stemmbein | Hinterer Fuß am Boden |
| Seitgrätschstellung |  |