

Grundlagen - Wurftechnik

Wie halte ich die Kugel richtig in der Hand und wie lasse ich sie los?

Die Kugel sollte **ohne Daumen und ohne kleinen Finger** gehalten werden. Beide Finger dürfen die Kugel berühren, aber ohne die Kugel zu stützen. Gehalten wird die Kugel nur mit den 3 mittleren Fingern und dem Handballen. Die mittleren Finger liegen **geschlossen eng aneinander**.

Beim Loslassen ist der **Wurfarm** von der Schulter bis zu den Fingerspitzen **gestreckt** und der **Handrücken zeigt nach oben**, sodass die Kugel über die 3 Mittelfinger aus der Hand rollt und dabei einen Rückdrall erhält, der den Lauf der Kugel stabilisiert.

Wie stehe ich richtig?

Nach den Regeln müssen beide Füße den Boden im Kreis berühren. Der Boden außerhalb des Kreises darf nicht berührt werden.

Der Stand sollte **stabil, aber locker** und unverkrampft sein. Ein Trainer sagte mir mal, dass man so wie an einer Ampel stehen sollte.

Der Fuß auf der Körperseite, auf der die Kugel gehalten wird, sollte in die Wurfrichtung (zum Aufsetzpunkt/Donnée) zeigen.

Armschwung

Man sollte die Kugel immer (egal ob Legen oder Schießen) **ohne Muskelkraft**, sondern durch den Schwung des Armes fliegen lassen.

Daher nimmt man den Arm soweit zurück, wie es bequem möglich ist, und schwingt den Arm dann gestreckt am Körper vorbei nach vorne. Die Kugel lässt man im richtigen Moment los, aber der **Arm wird gestreckt weiter geschwungen bis in Kopfhöhe**.

Der Rest des Körpers sollte beim Wurf möglichst wenig bewegt werden, da jede weitere Bewegung den Wurf nur komplizierter macht.