

Werfen

Übungsgruppe Gerader Wurf/Stoß

leichte Übungen

leichte Übungen

VIDEO [Beidhändiger Schlagwurf im Sitzen](#)

mittlere Übungen

mittlere Übungen

Übungsgruppe "Gerader Wurf/Stoß"

VIDEO [Beidhändiger Schlagwurf im Kniestand](#)

anspruchsvolle Übungen

anspruchsvolle Übungen

Übungsgruppe "Gerader Wurf/Stoß"

VIDEO [Beidhändiger Schlagwurf im Stand](#)

VIDEO [Beidhändiger Schlagwurf aus dem Angehen](#)

Übungsgruppe Streckwürfe

leichte Übungen

leichte Übungen

VIDEO [Ball beidhändig am Ort nach oben werfen](#)

mittlere Übungen

mittlere Übungen

Übungsgruppe "Streckwürfe"

VIDEO [Ball beidhändig leicht nach vorn oben werfen](#)

anspruchsvolle Übungen

anspruchsvolle Übungen

Übungsgruppe "Streckwürfe"

VIDEO [Ball beidhändig kraftvoll nach vorn oben werfen](#)

Übungsgruppe Rotationswürfe

mittlere Übungen

mittlere Übungen

Übungsgruppe "Rotationswürfe"

VIDEO [Ball im frontalen Sitz auf kleinem Kasten beidhändig von einer Seite aus nach vorn werfen](#)

VIDEO [Ball im Langsitz beidhändig seitwärts von einer Seite werfen](#)

anspruchsvolle Übungen

anspruchsvolle Übungen

Übungsgruppe "Rotationswürfe"

VIDEO [Beidhändiger Schockwurf seitwärts nach hinten](#)

VIDEO [Beidhändiger Schockwurf aus dem seitlichen Stand](#)

