

MOTORIKPARK® ANSFELDEN



29

Zielwurf

Aufgabe

- Das am Seil hängende Wurfgerät so beschleunigen (stoßen, werfen), dass die in einigen Metern Entfernung angebrachten Zielscheiben getroffen werden

Varianten

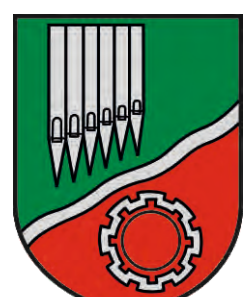
- Beidarmiges Stoßen bzw. Werfen
- Einarmiges Stoßen bzw. Werfen
- Dosiertes Stoßen bzw. Werfen, d.h. das Wurfgerät berührt die Zielscheibe gerade noch
- Wettkampf: Wie viele Treffer werden in der vorgegebenen Zeit erreicht?

Trainingseffekte

- Verbesserung der Arm-, Schulter- und Rumpfkraft
- Verbesserung der Stoß- und Wurfkoordination

Sicherheitshinweise

- Auf das zurückpendelnde Wurfgerät achten!
- Im Pendelbereich des Wurfgerätes dürfen sich keine weiteren Personen aufhalten
- Das am Seil hängende Wurfgerät nicht außerhalb des vorgegebenen Aktionsraumes einsetzen
- Die Holzmasten dürfen nicht beklettert werden!



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete

