



**ERKLÄRUNG ZU DEN KRITERIEN DER TECHNIKBEWERTUNG
 FÜR DEN SCHLAGWURF MIT STEMMSCHRITT**

1



1. Anlaufbewegung

- ① Linke Schulter vor
- ② Ball nach oben führen
- ③ flacher vorletzter Schritt als Überkreuzschritt
- geradlinige Ausholbewegung nach hinten oben eng am Körper

2



2. Wurfauslage

- ④ Wurfarm leicht gebeugt
- ⑤ Hand hinter dem Ball
- ⑥ Spitze des vorderen Fußes zeigt in Torrichtung
- ⑦ linke Schulter und Hüfte zeigen in Wurfrichtung
- ⑧ Stemmbein ist leicht gebeugt

ERKLÄRUNG ZU DEN KRITERIEN DER TECHNIKBEWERTUNG FÜR DEN SCHLAGWURF MIT STEMMSCHRITT



2. Wurfbewegung

- ⑨ Gewichtsverlagerung aufs Stemmbein
- ⑩ Hüfte/Schulter der Wurfarmseite nach vorn
- ⑪ Ellbogen ist vor dem Ball auf Schulterhöhe
- Körperstreckung



3. Ausklang

- Peitschenartiger Armzug (Phase zwischen Bild 3 und 4)
- Abbremsen der Vorwärtsbewegung und
- Ausschwingen des Wurfarms