

## **Mein optimaler Wurf**

### **Aufgaben**

1. Nimm mit Hilfe eines Partners und einem digitalen Aufnahmegerät deine Wurftechnik auf.
2. Wirf aus unterschiedlichen Wurfauslagen ohne und mit Anlauf! Konzentriere dich auf die Wurfarmbewegung und den Rhythmus.
3. Werte mit Hilfe deines Partners und der Video-Aufzeichnung die von dir gezeigten Techniken aus.
4. Nutze diese Erkenntnisse in deinen weiteren Trainingswürfen.

### **Material(ien)**

- Arbeitsblatt
- Wurfgeräte (Schlagball, Indiacca, ...)
- aufnahmefähige Endgeräte (Tablet, Smartphone, Camcorder)
- Apps zur visuellen Kontrolle (z.B. Hudle Technique, Coach`s Eye)

Quellennachweis