Schleuderball

Regeln

- Der Ball muss nach vorne geschleudert werden, sodass er in einem Sektor von 40° landet.
- Die Abwurflinie darf nicht berührt werden.

Fassen des Schleuderballs

Die Schlaufe des Schleuderballs wird nur mit dem Zeige- und Mittelfinger gehalten.

Ankreisen

- Ausreichend Abstand von der Abwurflinie: linke Körperseite in Wurfrichtung, leichte Seitgrätschstellung
- Leicht schräges Kreisen über dem Kopf, gegen den Uhrzeigersinn, 2-3 Kreisbewegungen
- Relativ langsames Ankreisen, um eine Beschleunigung bei der nachfolgenden Drehung zu ermöglichen.
- Ellbogen des Wurfarms über dem Kopf beugen.
- Jedoch so schnell schwingen, dass die Schlaufe des Schleuderballs stets gespannt ist.

Drehung

- Geschwindigkeitssteigerung, sodass beim Abwurf das Maximum erreicht wird.
- Nachschleppen des Wurfarms und des Schleuderballs, d.h. Beine und Hüfte drehen voraus (Verwringung).
- Kopf dreht voraus, um eine Orientieren zu ermöglichen.

Abwurf

- Einleitung des Wurfs: schnelle Drehung des gebeugten, rechten Knies
- aktiver Zug des Wurfarms, seitlich am Körper vorbei, ca. 90° zum Körper
- idealer Abwurfwinkel nach oben: ca. 38 Grad
- Groß machen

weiterführende Links / Quellen

- gute Videoanalyse: https://www.sportzentrum.uni-passau.de/forschung/lehrvideos
- Technikbeschreibung: http://www.blv-nachwuchs.ch/service/Schleuderball.PDF

sport, leichtathletik, schleuderball

From:
https://herr-zimmerer.de/ - **herr-zimmerer.de**

Permanent link:
https://herr-zimmerer.de/doku.php/open:schleuderball

Last update: **2026/03/28 21:58**