

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 heidhä	ndig am Ort	nach oben	werfen
VIDEO	Dali Delulia	nulu ani Oit	Hach Oben	WELLEL

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