**Puzzle - Lösungen**

**„Wurfbewegungen im Sport - Übersichtsbaum“**

**„Kennzeichen der Wurfbewegungen“**

**„Hilfsaktionen“**

**Schlagwürfe**

* Beidhändig
* Einhändig
* gerade Würfe
* mit Schleife
* Das Wurfobjekt wird von hinten am Kopf vorbei bzw. über den Kopf hinweg nach vorne beschleunigt.
* Die Bewegungsebene liegt in der Sagittalebene.
* Es ist erst der Ober-, dann der Unterarm und am Ende die Hand im Einsatz.
* Schrittstellung
* Gestrecktes Stemmbein
* Hinterer Fuß am Boden
* Wurfseitenfreiheit

**Drehwürfe**

* mit Hopser
* mit Körperdrehung
* Das Wurfobjekt wird auf einem Kreis oder einer kreisähnlichen Bahn beschleunigt.
* Der Wurfarm bleibt im Ellenbogen gestreckt.
* Die Bewegungsebene ist eine (etwas angestellte) Transversalebene.
* Schrittstellung
* Gestrecktes Stemmbein
* Hinterer Fuß am Boden

**Druckwürfe**

* mit leichten Objekten
* mit schweren Objekten
* Das Wurfobjekt wird nur über Druck vom Wurfarm beschleunigt, die Wurfhand ist also stets hinter (bzw. bei nahezu vertikalem Wurf unter) dem Wurfobjekt.
* Die Wurfbewegung führt (nur) vom Körper weg, weil die Bewegung nicht hinter dem Körper, sondern in Körpernähe beginnt.
* Der Wurfarm ist (meistens) anfangs gebeugt und wird zur Druckerzeugung vom Körper weggestreckt.
* Seitgrätschstellung