

## 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 beidhändig am Ort nach oben werfen](#)

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](#)

