

# Wurf - ABC

## allg. Teil

leichter Hopselauf  
greifender Hopselauf  
Knieheber mit Armkreisen rückwärts  
einseitiger Kniehub mit einseitigem Armkreisen /  
Armkreisen der Beingegenseite  
Fußbetonter greifender Hopselauf  
Hopselauf rückwärts  
Hopselauf rückwärts mit Armkreisen vorwärts  
normales Rückwärtslaufen mit großen Schritten  
Hopselauf mit Drehungen  
Kreuzschrittlauf mit großen Schritten  
Kreuzschrittlauf mit kleinen Schritten und Hüftdrehungen  
Fußgelenksprünge mit Fuß ein- und ausdrehehn  
Fußgelenksprünge mit Fußdrehungen und Körperdrehung /  
und Gerät um Körper lancieren  
Fußwandern synchron  
Fußwandern asynchron

## spez. Teil

greifender Lauf rückwärts	Speer Laufen normal Tragweise
Sprunglauf rückwärts	Speer im Rhythmus
Doppelsprünge rückwärts	Speer Kreisen
Einbeinsprünge rückwärts	
Schwungbeingehen vorwärts	
Schwungbeingehen rückwärts	
Drehumsprünge in Reihe	
Drehumsprünge unterbrochen (Eiskunstlauf)	
Drehumsprünge in die Wurfauslage	

## Sprünge

beidbeinig vorwärts / rückwärts / geschlossene Beine / frequent  
einbeinig vorwärts / rückwärts / li / re / frequent  
seitlich über Linie / geschlossene Beine / frequent  
einbeinig über Linie / li / re / frequent  
beidbeinig mit Ballendruck / und Drehung