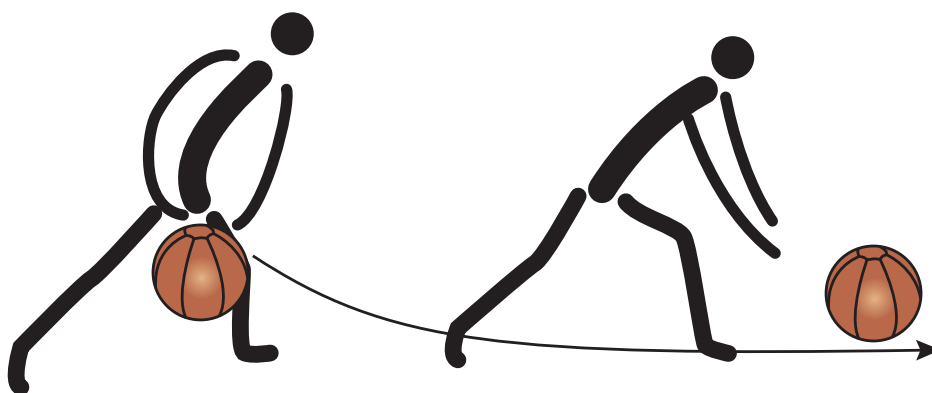


Werfen mit dem Medizinball

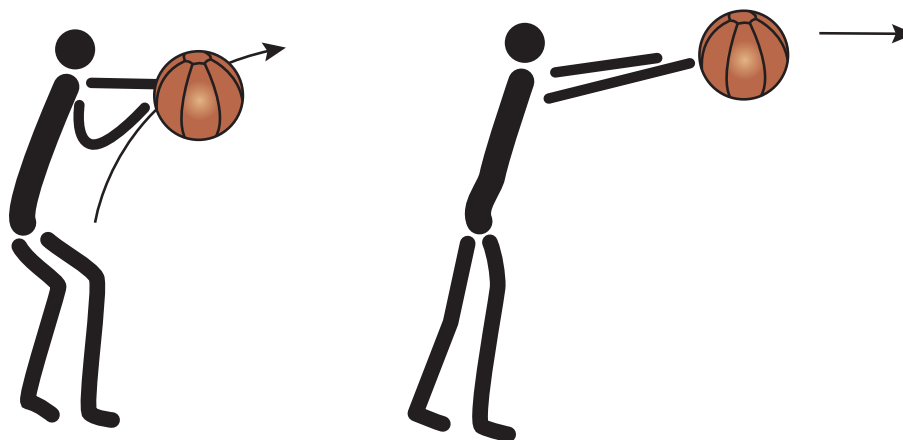
Ein altes Sportgerät neu entdeckt

Abbildungen des Beitrages von Fred Eberle als Karteikarten zum Ausschneiden und Laminieren

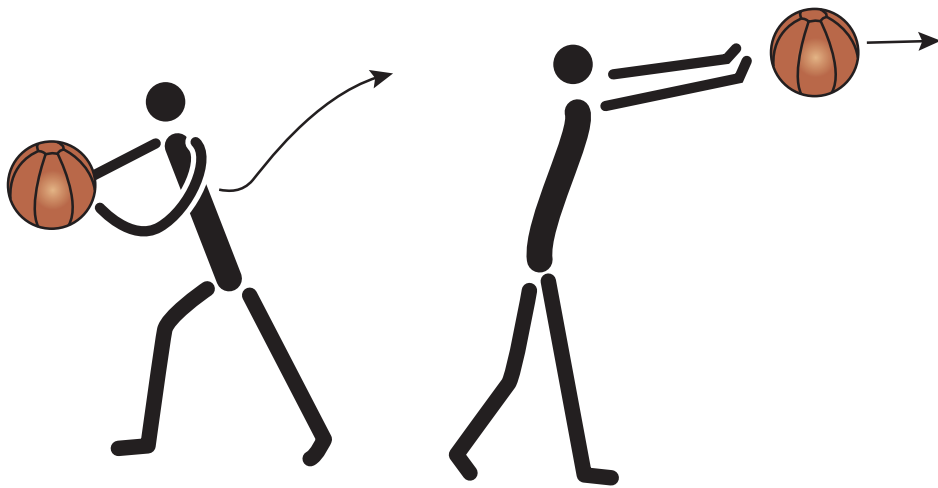
1. Kegelschieben



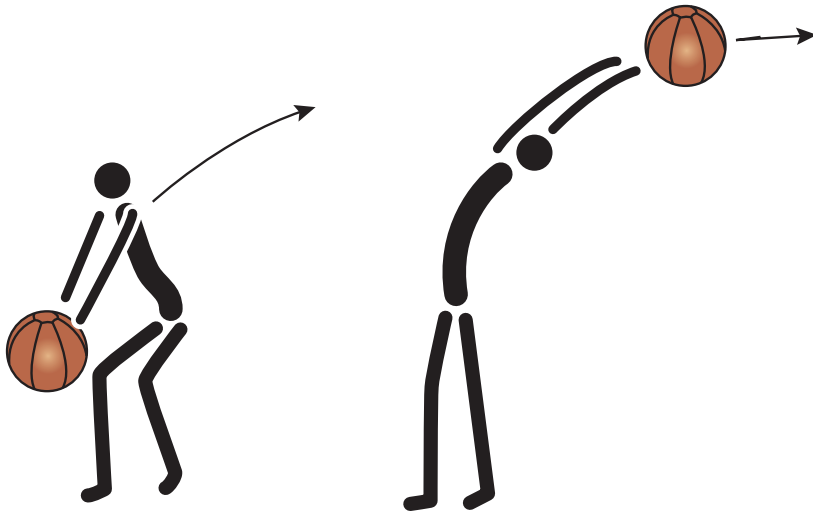
2. Beidarmiger Druckpass



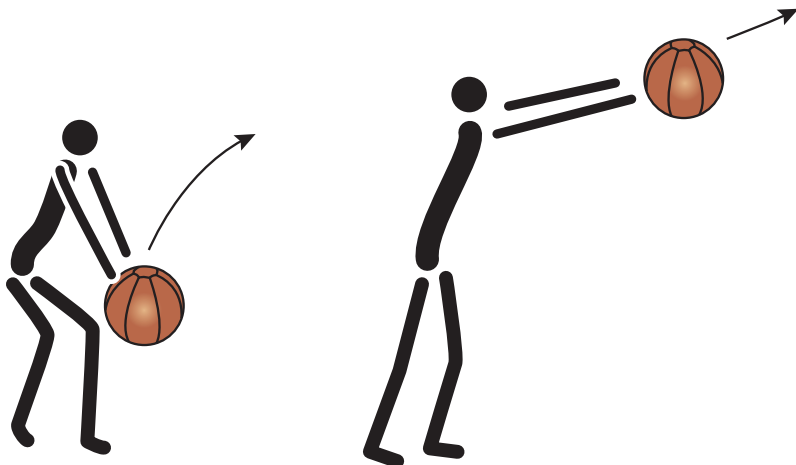
3. Seitstoß rechts (links)



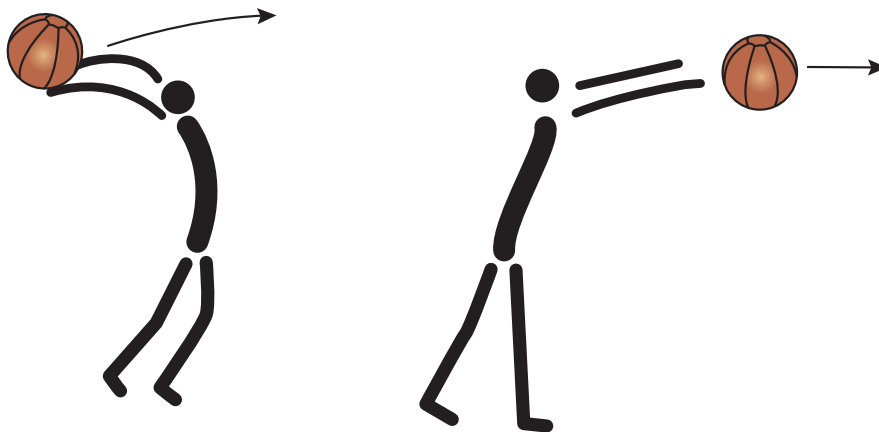
4. Rückwärts Schocken



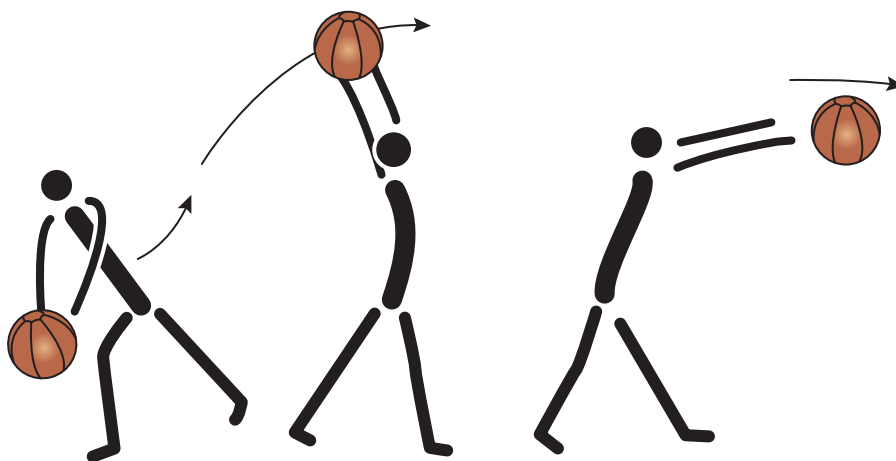
5. Vorwärts Schocken



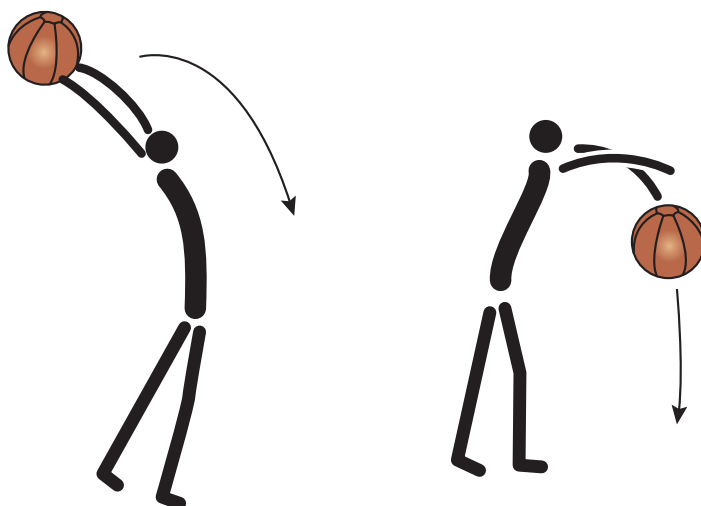
6. Beidhändiger Wurf über Kopf aus dem Schlusstand („Einwurf“)



7. Beidarmiger Wurf über Kopf aus der Schrittstellung



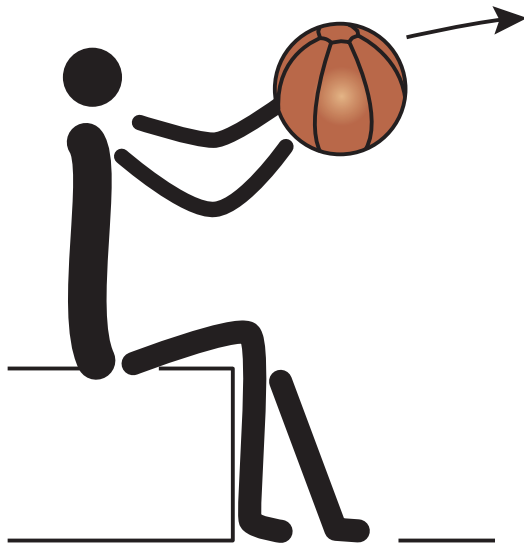
8. Schlagwurf zum Boden



9. Sitzwurf mit Beinen in Hochhalte



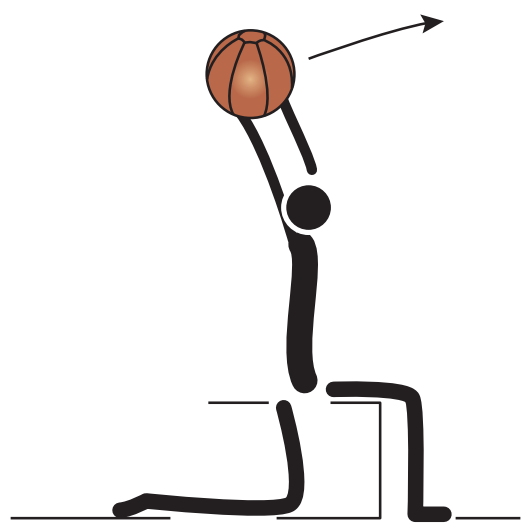
10. Druckwurf aus dem Sitz



11. Bauchlage – beidarmiger Wurf/Stoß



12. Beidarmiger Wurf aus dem Sitz („Sitzeinwurf“)



13. Druckwurf aus dem Sitz



14. Werfen aus der Kerze

