

Der Wurfbogen

Bisher haben wir nur einige Wurfbogenübungen ohne Ton versucht, jetzt wollen wir zu den kleinen, senkrechten Sprüngen den Strich hinzufügen.

Zuerst nur auf je einer Saite

1.

2.

Jetzt wollen wir auch im Wurfbogen die Saite wechseln.

Achte darauf, daß Dein Oberarm zur neuen Saite geht und Dein Handgelenk stabil bleibt.

Übertrage diese Übung auf alle Saitenpaare. Ab- und Aufstriche sind immer gleich lang.