

Wintertraining in der Halle

Diskuswurf-Training in der Turnhalle

Im Hallen-Training gibt es nur wenige Möglichkeiten, im Wurf-Bereich zu trainieren. Mit Hallenkugeln kann man ein Kugelstoss-Training durchführen, mit Tennisbällen ein Wurf-Training. Ein Diskuswurf-Training ist in der Turnhalle nicht möglich.

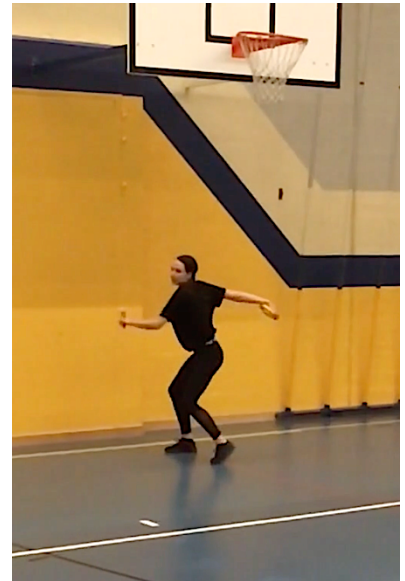
Mit den Wurfringen aus Gummi kann man in der Halle Diskuswerfen trainieren. Ganze Bewegungsabläufe wie beim Diskuswurf und Würfe sind möglich.

Das Training ist gefahrlos, gleichzeitiges Werfen in einer Gruppe ist möglich.

Die Wurfringe verursachen keine Schäden und Verschmutzungen an den Wänden oder auf dem Boden.

Je nach Anzahl Trainings pro Woche können Athlet:innen im Winter-Halbjahr mehrere Hundert Würfe mit den Wurfringen absolvieren.

Im Wintertraining erlernen und üben unsere Athletinnen das Diskuswerfen mit den Wurfringen.



Diskuswerfen mit den Wurfringen kann man mit allen Athlet:innen durchführen. Ob jung oder alt - allen macht das Diskuswerfen mit den Wurfringen viel Spass.