

<b>Vorwort</b> .....	4
<b>1. Schlagwürfe</b> .....	6
1.1 Wurfstationen .....	6
1.2 Partnerwürfe .....	11
1.3 Zielwürfe .....	15
1.4 Teamwürfe .....	20
1.5 Wettbewerb: <i>Schlagwürfe</i> .....	21
<b>2. Stoßen</b> .....	23
2.1 Stationstraining .....	23
2.2 Stoßparcoursstaffel .....	29
2.3 Stöße ohne Vorbeschleunigung .....	31
2.4 Stöße mit Vorbeschleunigung .....	43
2.5 Wettbewerb: <i>Stoßen</i> .....	47
<b>3. Drehwürfe</b> .....	49
3.1 Schleudern mit Fahrradreifen .....	49
3.2 Schleudern mit Wurfringen .....	53
3.3 Drehen mit Fahrradreifen .....	57
3.4 Drehen mit Wurfringen .....	60
3.5 Wettbewerb: <i>Drehwürfe</i> .....	61
<b>4. Speerwerfen</b> .....	63
4.1 Frontale Standwürfe .....	63
4.2 Frontaler Dreier-Rhythmus .....	68
4.3 Seitliche Standwürfe .....	73
4.4 Seitlicher Dreier-Rhythmus .....	77
4.5 Wettbewerb: <i>Speerwerfen</i> .....	80
<b>5. Wurf-Biathlon</b> .....	81
<b>Anhang</b> .....	86
<b>Literatur und Danksagung</b> .....	88