

Strafworp₁

Uitgangshouding:

- De voeten staan in een lichte spreidstand voorwaarts
- De knieën zijn lichtjes gebogen.
- Het lichaamsgewicht rust op het voorste been.
- De bal wordt met beide handen voor het lichaam gehouden ter hoogte van de heupen.
- De vingers zijn gespreid om de bal. De pinken wijzen naar beneden, de duimen schuin opwaarts.

Verloop:

- Het voorste been wordt gestrekt, tegelijk helt het lichaam licht naar voorover.
- De armen zijn lichtjes geplooid en worden omhoog gebracht.
- De bal wordt zo lang mogelijk begeleid.
- Het achterste been fungeert als zwaaibeen. De bal moet gelost zijn vooraleer het zwaaibeen de grond weer raakt.

Foutenanalyse:

- De armen worden onvoldoende gestrekt, waardoor de bal niet lang genoeg begeleid wordt en er minder nauwkeurig kan bedoeld worden.
- Eén van de armen wordt krachtiger gestrekt dan de andere, waardoor de bal in een schuine baan gaat.
- Het zwaaibeen raakt de grond vooraleer de bal gelost is (loopfout).

Afbeelding:



Terug

1 Gebaseerd op : Korfbalinitiatie op school, Verbist H. en De Rudder D.