

Balwerpen

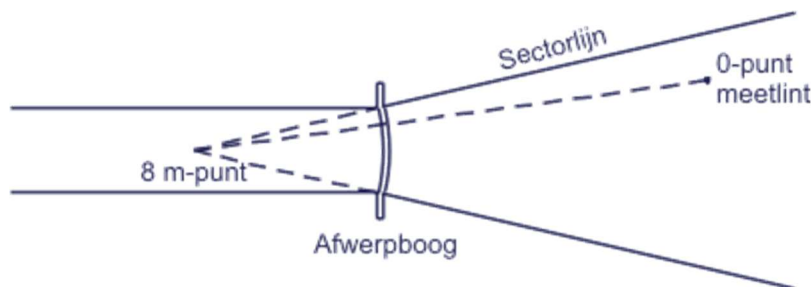
De regels

Het doel van balwerpen is om de bal over een zo groot mogelijke afstand te werpen.

De atleet mag tijdens de aanloop en het werpen het einde en de zijkanten van de aanloopbaan niet overschrijden.

Iedere atleet mag tijdens een wedstrijd 3 keer werpen. De bal moet binnen de sectorlijnen landen. Dit zijn lijnen die hun oorsprong hebben in het zogenaamde 8 meter punt. Vanaf daar maken ze een hoek van 28 graden met elkaar (zie afbeelding).

Na een worp gebruikt men een meetlint om de geworpen afstand op de meten. De gemeten afstand is de afstand tussen het punt waar de bal neerkomt (het "0-punt") en de afwerpboog.



Materiaal

Er wordt geworpen met hiervoor speciale ballen. Per categorie wordt er met een ander gewicht geworpen:

- 170-200 gram (pupillen A)
- 140-160 gram (pupillen B)
- 80-100 gram (mini-pupil)

Techniek

Het is niet zo dat sterke spelers ook automatisch ver kunnen werpen. Bij balwerpen is de techniek van het werpen namelijk erg belangrijk.

De basis van het balwerpen is de **standworp**. De uitgangshouding hierbij is (voor rechtshandigen):

- Het lichaamsgewicht op het gebogen rechterbeen.
- Voeten wijzen in de werprichting.
- De linker lichaamszijde is naar de werprichting gekeerd.
- De werp-arm is nagenoeg gestrekt naar achter.
- De handrug wijst naar de grond.
- Je kijkt schuin omhoog, voorwaarts in de werprichting.
-

Wanneer de standworp beheerst wordt kan er geworpen worden **met een 3-pas**. Rechtshandigen beginnen deze aanloop door uit te stappen met het linkerbeen, vervolgens met rechts een grote pas schuin voorwaarts te maken en af te werpen terwijl het linkerbeen naar voren gaat (zie afbeelding).

