



# EINFÜHRUNG IN DEN HANDBALL SPRUNGWURF



## Übersicht


- **Einleitung**
- **Methodischer Kommentar**
- **Beispiel einer Unterrichtseinheit innerhalb der Unterrichtsreihe**
- **Stationstraining**
- **Gliederung der Gesamtbewegung**
  - Vorbereitungsphase
  - Hauptphase
  - Endphase
- **Unterrichtsverlaufsplan einer Unterrichtseinheit**
- **Arbeitsmaterial**
  - Wandtorball (1)
  - Stationen- Aufbau (2)
- **Videos**
  - Sprungwurf in die Höhe (1)
  - Sprungwurfbewegung mit Sprungbrett ohne Abwurf (2)
- **Quellenverzeichnis**

## Einleitung

An einem geschulten Umgang mit dem Ball kann die motorische Entwicklung eines Kindes festgestellt werden. Das **Sportspiel Handball** kommt im Sportunterricht daher u.a. gezielt zur motorischen Entwicklung zum Einsatz. Die *Beherrschung des Sprungwurfes* ist besonders wichtig, da dieser weiterführend in anderen Ball- oder Gruppenspielen eingesetzt werden kann. Sprungwürfe gehören im Handball zu den Würfen, die am häufigsten im Wettkampf angewendet werden.

Oft bezeichnet man den Sprungwurf auch als einen Schlagwurf im Sprung<sup>1</sup>.

### Variationen des Sprungwurfes

- Sprungwurf in die Weite (in den Torraum)
- Sprungwurf in die Höhe (über die Abwehr; aus der "zweiten Reihe"). ►  1


Durch den kraftvollen **Sprungwurf in die Höhe** kann sich der Angreifer vom Abwehrspieler entfernen und sich in der Flugphase optimal auf einen Schlagwurf vorbereiten. Zudem wird der gegnerischen Abwehr das Abblocken des Balles deutlich erschwert<sup>2</sup>.

### *In der Unterrichtsreihe mit der siebten Klasse...*

*...wird der Sprungwurf in die Höhe neu eingeführt*

- Dieser hat im Anfängerbereich Priorität, da er Grundlage für weitere Wurfarten, wie der Sprungwurf in die Weite, bildet.
- Bereits beim Beherrschen der *Sprungwurf-Grobform* können die SuS viele Vorteile beim Angriffsspiel innerhalb der Kleingruppenspiele genießen. Es kommt zu vielen erfolgreichen Torabschlüssen, was eine große Motivation der Kinder hervorruft.
- Durch die spielerische Vermittlung wird die erlernte Technik direkt im Spiel umgesetzt und spieltaktisches Verhalten wird parallel mitgeschult.

### **Hinweis**

Der **Sprungwurf in die Weite** kann als Teilelement innerhalb der Unterrichtsreihe spielerisch mitgeschult werden, sodass sich für die SuS im Offensivspiel eine weitere Angriffsmöglichkeit eröffnet<sup>3</sup>. Die Benutzung des Sprungbrettes unterstützt das Erlernen des Sprungwurfes in die Weite besonders. ►  2

---

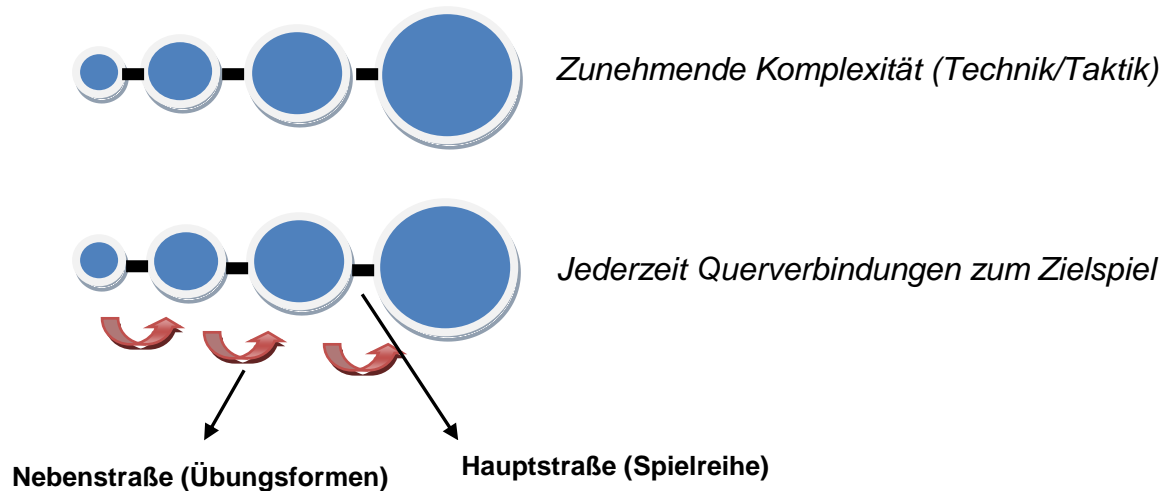
1 Trosse 2006, 132

2 Müller & Bayer 1974, 152

3 Trosse 2006, 133

## Methodischer Kommentar

Das Konzept der **Unterrichtsreihe** wird durch den Einsatz der **spielgemäßen Methode** bestimmt.



## Beispiel einer Unterrichtseinheit innerhalb der Unterrichtsreihe

→ **Einführung des Sprungwurfes in die Höhe**

### Aufwärmen

Das Spiel *Wandtorball* ("Rahmenspiel") wurde ausgesucht, weil die Schlagwurfbewegungen unter vereinfachten Bedingungen von den SuS durchgeführt werden kann und die SuS den Spielablauf bereits beherrschen<sup>4</sup>.

### Hauptteil

Anhand dieses "Rahmenspiels" werden die SuS durch kurze kognitive Phasen, auf noch vorhandene Probleme im Spielgeschehen aufmerksam gemacht. Technische bzw. taktische Elemente werden in einer Übungsreihe mit dem Erlernen des Sprungwurfes in die Höhe und seinen Teilbewegungen durchgeführt:

- *Drei-Schritt-Rhythmus*
- *einbeiniger Absprung*
- *beidbeinige/ einbeinige Landung*

Durch vier verschiedene Stationen werden die SuS individuell technisch gefördert und im Rahmenspiel wird das Erlernte spielerisch umgesetzt.

<sup>4</sup> DHB 2013, 3

## Stationstraining

Station	Inhalt	Bedeutung
1	Festigung des Drei-Schritt-Rhythmus mit Absprunghilfe ohne Ball	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorbereitung auf den Absprung</li> <li>• optimale Wurfauslage erreichen</li> </ul>
2	Sprungwurf nach DSR mit Sprunghilfe und mit Ball (Sprunghilfe vor 6m-Raum platziert) auf ein Mattentor; nach Torwurf durchprellen SuS einen Slalom	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordination der Anlauf- Absprungbewegung</li> <li>• gezielter Wurf nach Sprungbewegung</li> </ul>
3	Sprungwurf nach Doppelpass mit Sprunghilfe; nach Torwurf durchprellen SuS einen Slalom	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielnahe Situation für SuS schaffen (nach einem Doppelpass erfolgt im Spiel meist der Torwurf)</li> </ul>
4	Sprungwurf nach Doppelpass ohne Sprunghilfe mit Torhüter im Tor; nach Torwurf durchprellen SuS einen Slalom	<p>Differenzierte Bewegungsaufgaben im Slalom (Spielnähe):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prellen mit schwacher Hand</li> <li>• rückwärts prellen</li> <li>• keine Sprunghilfe</li> <li>• Torhüter motiviert SuS ein Tor zu erzielen/ gezielt zu werfen/ Sprungwurf richtig auszuführen und effektiv einzusetzen</li> </ul>

## Gliederung der Gesamtbewegung

### **Vorbereitungsphase**

- Drei-Schritt-Rhythmus (D-S-R)

### **Hauptphase**

- Einbeiniger Absprung
- Ausholbewegung des Wurfarmes
- Abspreizen des Schwungbeines

### **Endphase**

- Beidbeinige / einbeinige Landung

## Vorbereitungsphase

### Schrittfolge

- Rechtshänder: links-rechts-links
- Linkshänder: rechts-links-rechts

### Anlauf

- erfolgt in normalen Laufschritten,
- wobei der letzte Schritt kürzer gesetzt wird (Sprungwurf in die Höhe)

### Ball

- wird vor der Brust gehalten und
- während des D-S-R zur
- Wurfarmschulter geführt

### Ausholbewegung

- beginnt mit der Rückführung des Balles zur Wurfarmschulter; dabei löst sich die Nichtwurfhand vom Ball
- während der Ausholphase bleibt der Ellenbogen ungefähr auf Kopfhöhe
- im weiteren Verlauf der Ausholphase werden die Wurfarmschulter und der Wurfarm nach hinten geführt; dabei kommt die Gegenschulter nach vorne; die Hüfte bleibt vorne

→ Verwindung des Oberkörpers (Bogenspannung)

→ Überleitung zur Hauptphase



## Hauptphase

### **Absprung**

- erfolgt bei Rechtshändern mit dem linken Fuß (Linkshänder mit dem rechten Fuß)
- Oberkörper bleibt aufgerichtet und das Schwungbein wird zur Stabilisierung der Haltung seitlich abgespreizt
- im höchsten Punkt des Sprunges wird der Wurfarm schlagartig nach vorne geführt; dabei verläuft die Bewegungskette genau wie beim Schlagwurf:

- **1.Hüfte**
- **2.Schulter**
- **3.Arm**
- **4.Nachklappen des Handgelenkes**



## Endphase

### **Landung**

erfolgt entweder...

- auf dem Sprungbein, oder
- beidbeinig

## Unterrichtsverlaufsplan einer Unterrichtseinheit

Phase/ Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziel	Methodisch- didaktische Unterrichtsgestaltung	Material / Organisation
<b>Begrüßung</b> 3min			Begrüßung und Benennung des Unterrichtsthemas	SUS sitzen mit Lehrer im Innenstirnkreis
<b>Aufwärmphase/ Wandtorball</b> 5 min	Schulung wurfspezifischer Bewegungsformen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Werfen</b></li> <li>• <b>Fangen</b></li> <li>• <b>Passen</b></li> </ul>	Die SuS erwärmen sich <b>handballspezifisch</b> auf und <b>vertiefen</b> das Aufwärmspiel	<b>Lehreranweisung</b> <i>"Spielt Wandtorball und achtet auf die spiel-spezifischen Merkmale."</i> (Freilaufen, Passen, Fangen, Werfen)  L teilt die SuS in Gruppen ein	Gruppengröße (24 SuS) →6 Teams bilden  3 x Handball 12 x Pylonen 12 x Hütchen 9 x Hemdchen Spielen 4:4 auf drei Kleinfeldern (passive SUS übernehmen die Schiedsrichterrolle)
<b>Kognitive Phase</b> 5 min			<b>Offene Diskussion</b>  <i>"Wie kommt ihr besser zu einem erfolgreichen Torabschluss?"</i> →Ideen der SuS  <b>Lehrerdemo</b> des Sprungwurfes und dazu passende Erläuterung (Technikmerkmale des Sprungwurfes)	SUS sitzen mit Lehrer im Mittelkreis;

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziel	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Material / Organisation
<p><b>Stationen-rundgang</b> 10min</p> <p><b>Übungsphase</b> 10 Minuten</p>	<p>SuS durchlaufen gemeinsam mit dem Lehrer alle Stationen</p> <p>Danach trainieren die SuS selbstständig an den Stationen</p> <p>SuS laufen im DSR zur Absprunghilfe an und werfen im Sprung ohne Ball</p> <p>SuS üben DSR mit Absprung (mit Absprunghilfe) aus der Grundstellung auf ein Mattentor mit Ball. Die SuS nehmen den Ball wieder auf und prellen im Slalom durch die Hütchen.</p> <p>SuS führen die selbe Bewegung wie an Station 2 aus, spielen jetzt aber noch einen Doppelpass als Auftakt</p> <p>SuS führen denselben Bewegung wie an Station 3 aus, aber ohne Absprunghilfe</p>	<p>Jede/r SuS kennt den Bewegungsablauf von Station 1-4 (Die SuS sind in der Lage Bewegungsfehler zu erkennen)</p> <p>SuS sind in der Lage den DSR in Verbindung mit dem Absprung durchzuführen</p> <p>Die SuS kennen die Technik des <b>Anlauf-Absprungkomplexes</b> und koppeln diese mit dem Wurf auf das Mattentor</p> <p>Die SuS sind in der Lage trotz vorherigen Doppelpass den Sprungwurf sicher auszuführen</p> <p>Die SuS beherrschen den <b>Sprungwurf in Grobform</b> ohne Hilfe</p>	<p>Nach der Lehrerdemo durchlaufen alle SuS gemeinsam Station 1-4</p> <p><b>1. Station</b> Lehreranweisung: <i>"Übt den Drei-Schritt-Anlauf in Verbindung mit dem Absprung ohne Ball."</i></p> <p>Gesamte Gruppe übt an 4 Stationen (Lehrer korrigiert bei Bedarf)</p> <p><b>2. Station</b> Lehrer stellt Station kurz vor in Verbindung mit einer Lehrerdemo</p> <p>SuS üben selbstständig an 4 Stationen</p> <p><b>3. Station</b> Sus üben selbstständig an 4 Stationen</p> <p><b>4. Station</b> SuS üben wieder an 4 Stationen</p>	<p>4 kl. Matten, 4 Steppbretter, 16 Markierungshalbkugeln 24 Handbälle</p> <p>4 Anspieler für Doppelpass</p> <p>4 Torhüter , Kreppband</p>

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziel	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Material / Organisation
<b>Anwendungsphase</b> 12 Minuten	Die SuS spielen <b>Wandtorball</b> und wenden das Erlernete an	Die SuS verbessern ihre Technik im Spiel Wandtorball. Die SuS sind in der Lage den Sprungwurf im Spielgeschehen sicher auszuführen	SuS spielen 4:4 auf drei Kleinfeldern (passive SuS sind Schiedsrichter)	3 Handbälle, 12 Pylonen, 12 Markierungshalbkugeln, 9 Markierungshemdchen
<b>Kognitive Phase</b> 3 Minuten		Die SuS kennen die Technik des Sprungwurfes	<b>Sammeln von Stundeneindrücken</b>  <i>Schüler demonstrieren einen Sprungwurf</i>	SuS sitzen mit Lehrer im Mittelkreis
<b>Abbau</b> 3 Minuten			Alle SuS helfen beim Abbau und Aufräumen der Halle	



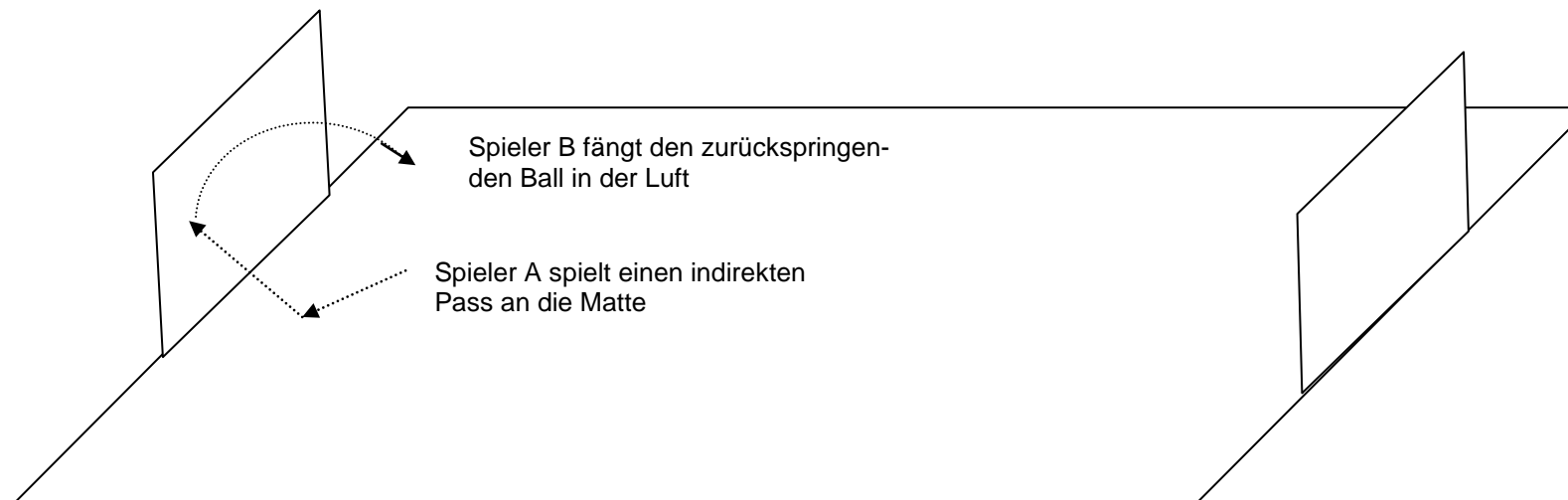
## Wandtorball

### Organisation & Aufbau

- Zwei Mannschaften (Markierungsleibchen)
- Gespielt wird auf einem Querfeld
- zwei Matten, die an den gegenüberliegenden Seiten aufgestellt sind dienen als Tor; Jede Mannschaft bekommt ein Tor zugeteilt

### Ablauf

- gespielt wird mit vereinfachten Handballregeln (können klassenspezifisch verändert werden)  
**Punkt ist erzielt, wenn...**  
...ein Spieler den Ball indirekt an die Wand spielt und ein Mitspieler diesen direkt aus der Luft wieder fängt











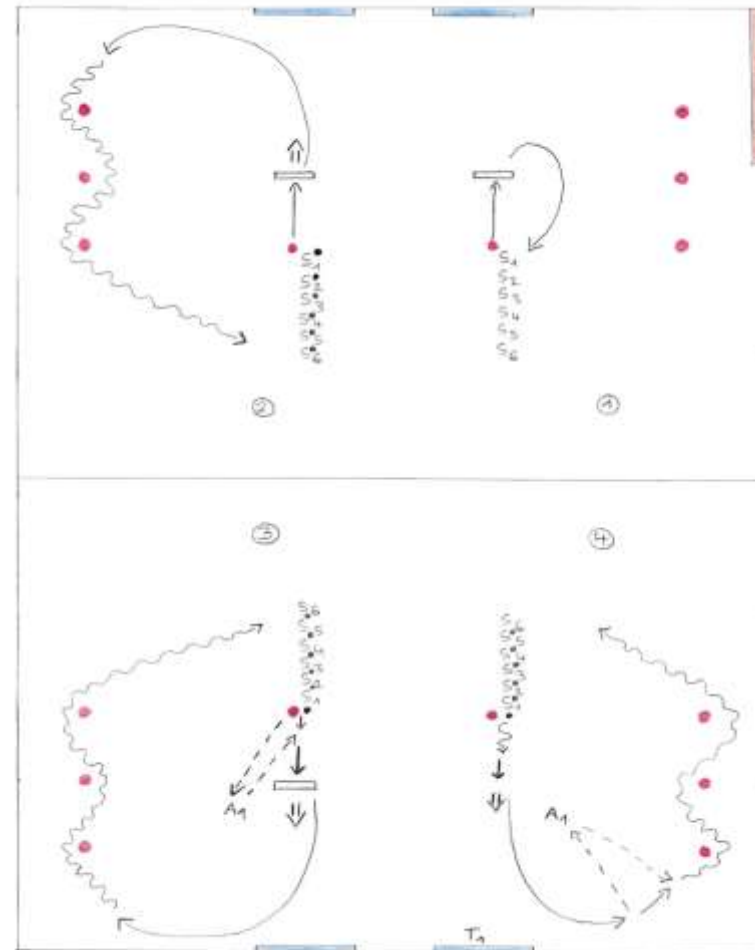


2

## Stationen- Aufbau

### Legende

-  Markierungshalbkugeln
-  Kleine Matte
-  Kastenoberteil (Absprunghilfe)
- **S1** Schüler 1
- **A1** Anspieler 1
- **T1** Torhüter 1
-  Handball
-  Laufweg
-  Ballweg / Pass
-  Torwurf (Sprungwurf in die Höhe)
-  Prellen



## Quellenverzeichnis

### Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Trosse, H.-D.	Handbuch-Handball	Aachen	2006	Meyer & Meyer
Müller, H.-J. & Baier, H.	Handball Lehrgang	Aachen	1974	Meyer & Meyer
DHB	Handball Handbuch 1. Kinderhandball - Spaß von Anfang an	Münster	2002	Philippka-Verlag
DHB	Durchführungsbestimmungen für eine einheitliche Wettkampfstruktur im Kinder- und Jugendhandball	o.A.	2013	o.A.

### Abbildungen / Fotos

Nummer	Urheber
Alle Abbildungen/alle Fotos	Kathrin Raquet, Lisa Schenk

### Videos

Nummer	Urheber
1-2	Kathrin Raquet, Lisa Schenk

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Lisa Schenk, Kathrin Raquet/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis Clemens, David Müller, Moritz	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz