

# SPRUNGWURFTECHNIK IM HANDBALL



**Autoren:** David Neumann, Matthias Nieß, Tristan Limbach, Matthias Josten, Kevin Hobbach, Sascha Blacha, Christopher Mildner



## Übersicht

- **Einsatzbereich im Handball**
- **Bewegungsphasen**
  - Vorbereitungsphase
  - Hauptphase
  - Endphase
- **Videos**
  - Sprungwurf aus verschiedenen Perspektiven (1)
- **Quellenverzeichnis**

## Einsatzbereich im Handball

Der Sprungwurf im Handball gehört zu den wichtigsten und am häufigsten angewendeten Wüfren. Im Vergleich zum Schlagwurf bietet der Sprungwurf mehrere Vorteile. Durch einen kräftigen Absprung in die Höhe wird das Blocken für die Abwehrspieler erschwert. Für die Spieler auf den Außenpositionen ist ein guter Absprung vor allem wichtig, um einen besseren Abwurfwinkel zum Tor zu erreichen. Im Gegenstoß oder nach einer gelungenen 1:1 Aktion wird durch einen Absprung in die Weite die Distanz zwischen Tor und Schütze verringert. Dies führt zu einer Reduzierung der Reaktionszeit des Torhüters und somit zu besseren Erfolgsaussichten für den Schützen. Bei der Vermittlung und dem Training des Sprungwurfs sollten diese unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten berücksichtigt werden und dementsprechend ein Absprung in Höhe und Weite in verschiedenen Richtungen geschult werden.

## Bewegungsphasen

### *Hinweis*

Alle Bewegungsbeschreibungen sind für Rechtshänder ausgelegt und in drei Hauptphasen unterteilt, die fließend ineinander übergehen.

### Vorbereitungsphase

Diese setzt sich zusammen aus dem Anlauf, dem Absprung und dem Zurückführen des Wurfarms. Zunächst muss die **Annahmefereitschaft** hergestellt werden, wobei der Blick Richtung Ball geht.

#### Annahmefereitschaft

- Ball ansehen
- Annahmefereitschaft



Abb. 1

Der **Absprung** wird üblicherweise mit einem 3-Schritt-Rhythmus (links - rechts - links) eingeleitet und erfolgt mit dem linken Fuß. Das rechte Bein, dessen Knie angewinkelt nach oben geführt wird, dient als Schwungbein und unterstützt den Absprung. Der Schwerpunkt liegt über dem Sprungbein und der Oberkörper neigt sich leicht nach vorne. Mit dem letzten Schritt dreht sich die Wurfarmschulter leicht nach hinten und der Arm wird anschließend nach hinten/ oben zurückgeführt.



### Anlauf

- 3-Schritt-Rhythmus (links - rechts - links)
- Ball auf Brusthöhe


### Absprung und Ballrückführung

- Stembewegung des Sprungbeins
- Kräftiger Absprung auf dem linken Fuß mit gleichzeitigem Schwungbeineinsatz
- Wurfarmschulter dreht leicht nach hinten
- Der Arm geht nach hinten oben



Abb. 2

### Hauptphase


Nach dem kräftigen Absprung richtet sich der Oberkörper auf. Das Schwungbein wird abgespreizt (Abspreizwinkel ca. 45°) und dient der Stabilisation. Durch das Zurückführen der Wurfarmschulter und des Wurfarms wird die für den Wurf benötigte Bogen- spannung, die **Wurfauslage** erreicht. ► 

### Wurfauslage

- Schwungbein seitlich abgespreizt
- Wurfarm hinten oben
- Gegenschulter und Hüfte vorne
- Oberkörper wird aufgerichtet
- Verwindung



Abb. 3

Die **Wurfbewegung** beginnt im höchsten Punkt des Sprungs. Nachdem die Hüfte nach vorne gebracht wurde, folgt ein Vorbringen der Wurf Schulter. Durch die peitschenartige Bewegung des Wurfarmes wird eine erhöhte Beschleunigung des Balles erreicht. Die Gegenschulter wird gleichzeitig zurück genommen (Auflösen der Verwirrung). Deutlich über dem Kopf, etwa nach dem Scheitelpunkt des Wurfs, verlässt der Ball die Hand. Der Wurfarm wird gestreckt, das Handgelenk klappt nach. Das Schwungbein stabilisiert die Wurfbewegung durch eine Gegenbewegung in Richtung Hallenboden. Der Oberkörper klappt nach vorne. ▶ 


### Wurfbewegung

- Hüfte vor
- Rotation von Wurf- (nach vorne) und Gegenschulter (nach hinten)  
→ Auflösen der Verwirrung
- Schlagartige Bewegung des Wurfarms
- Wurfarm wird gestreckt, Handgelenk klappt nach



Abb. 4

### Endphase

Beim Wurf ist der Blick auf das Ziel gerichtet (kein Ausweichen/ Wegdrehen, dem Ball bis zum Schluss nachschauen). Die **Landung** erfolgt auf dem Sprungbein oder beidbeinig. ▶ 

### Landung

- Beidbeinig oder auf dem Absprungbein
- Leichtes Nachgeben in Kniegelenk und Hüfte

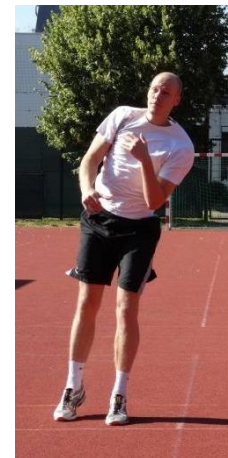


Abb. 5

## Quellenverzeichnis

### Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Kolodziej, Christoph	Richtig Handball spielen	München	2003	BLV
Oppermann, Hans-Peter, u.a.	Handball-Handbuch 6	Münster	1997	Philippka
Baumberger, Jürgen	Spiel- und Übungsformen im Handball	Schorndorf	2007	Hofmann

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Titelbild	Sascha Blacha, Christopher Mildner
1	Daniel Enke, Kevin Hobbach, Matthias Josten, Matthias Sauer, Maximilian Kurz
2-5	Sascha Blacha, Christopher Mildner

### Video

Nummer	Urheber
1	Sascha Blacha, Christopher Mildner

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
David Neumann, Matthias Nieß, Tristan Limbach, Matthias, Josten, Kevin Hobbach, Sascha Blacha, Christopher Mildner	Minnich, Marlis; Brucker, Anne	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz