



## Die Wurftechniken des Handballspiels

### Welche Wurftechniken gibt es im Handball?

Im Handball kommt es auf präzise Würfe an. Voraussetzung für einen gelungenen Wurf ist die richtige Technik. Somit ist es notwendig sich über die verschiedenen Wurftechniken im Handball zu informieren, ehe diese schließlich mit Übungen perfektioniert werden können.

#### Der Schlagwurf

Der Schlagwurf bildet die Grundlage aller anderen Würfe und ist daher die wichtigste der Wurftechniken.

Dieser Wurf wird im Stand ausgeführt. Wichtig hierbei ist der Bodenkontakt beider Füße. Die Technik lässt sich allerdings auch im Lauf anwenden. Aber gerade für Beginner ist eine sichere Anwendung des Schlagwurfes aus dem Stand, die Basis für alle weiteren Techniken und sollte im Handballtraining solange geübt werden, bis sie sicher ausgeführt werden kann. Die Technik lässt sich in drei Phasen unterteilen. Die folgenden Beschreibungen orientieren sich an Rechtshändern.



1. Phase: Zunächst wird die Schrittstellung eingenommen, wobei das linke Bein etwas nach innen zeigt. Als Nächstes wird der Ball, der sich anfangs vor dem eigenen Körper befinden sollte, mit ausgestrecktem Arm nach hinten geführt. Die linke Schulter zeigt hierbei etwas nach vorne. Der Oberkörper sollte eine Bogenspannung aufweisen.
2. Phase: In der Hauptphase wird die Bogenspannung schließlich aufgelöst, wodurch eine Beschleunigung des Oberkörpers nach vorne erfolgt. Aufgrund der Rotation des Oberkörpers kommt es zu einem zusätzlichen Energiegewinn. Durch den Armzug und den Nachdruck vom Handgelenk wird nicht nur die Richtung des Balls bestimmt, sondern der Ball außerdem noch weiter beschleunigt.
3. Phase: Rechtshänder fangen den dadurch verursachten Schwung mit dem rechten Fuß ab, während der eigene Blick in Richtung des ausgeübten Wurfes bleiben sollte.

#### Der Sprungwurf

Wie auch der Schlagwurf, lässt sich der Sprungwurf in drei Phasen unterteilen.

Vorbereitungsphase: Nach dem typischen Dreischrittrhythmus kommt es in der Regel zum Absprung, bei dem der Wurfarm nach hinten oben geführt wird. Durch das Anwinkeln und Hochziehen (seitlich außen) des rechten Knies kann der Schwung verstärkt werden und zusätzlich eine Stabilisation erzielt werden.

Hauptphase: Diese Phase beschreibt die Zeit in der Luft und ist identisch mit dem Ablauf des Schlagwurfes.

Endphase: Es kommt entweder zur beidbeinigen Landung oder zur Landung auf dem Bein mit dem der Absprung erfolgte. In diesem Fall wird die Vorwärtsbewegung vom Schwungbein abgefangen.

### **Der Laufwurf**

Die Ausführung des Laufwurfes gleicht der des Schlagwurfes, nur dass hierbei der Wurf über das andere Bein - eben im Lauf - erfolgt. Das heißt, der Ball wird mit dem Wurfarm geworfen, doch während das rechte Bein vorne steht. Beim Laufwurf zählt der Überraschungseffekt, da der Torwart normalerweise nicht mit einer so schnellen Ausführung rechnet.

### **Der Fallwurf**

Der Fallwurf kann sowohl frontal als auch aus der Drehung des Körpers heraus erfolgen und wird meistens in unmittelbarer Nähe der Torraumlinie benutzt.

Wird der Fallwurf frontal ausgeübt befinden sich die Füße etwa schulterbreit und parallel nebeneinander, außerdem sollten die Knie leicht gebeugt sein und der Oberkörper minimal nach vorn geneigt sein. Der Ball befindet sich hierbei in beiden Händen und vor dem Körper. Beim Ausholen mit der Wurfarmschulter wird das Knie etwas vorgebeugt und so die Fallbewegung gestartet. Im Fall erfolgt eine Streckung der Beine. Dadurch ist es möglich einen kraftvollen Sprung nach vorne (oben) durchzuführen und sich von Gegenspielern zu lösen. Auch kann der Wurfwinkel so verbessert werden. Nun wird die Wurfarmschulter schnell nach vorne geführt und der Ball geworfen. Der Handball befindet sich hierbei in Kopfhöhe. Um den Körper abzufangen gibt es die Möglichkeit die Hände zu nutzen oder sich abzurollen.