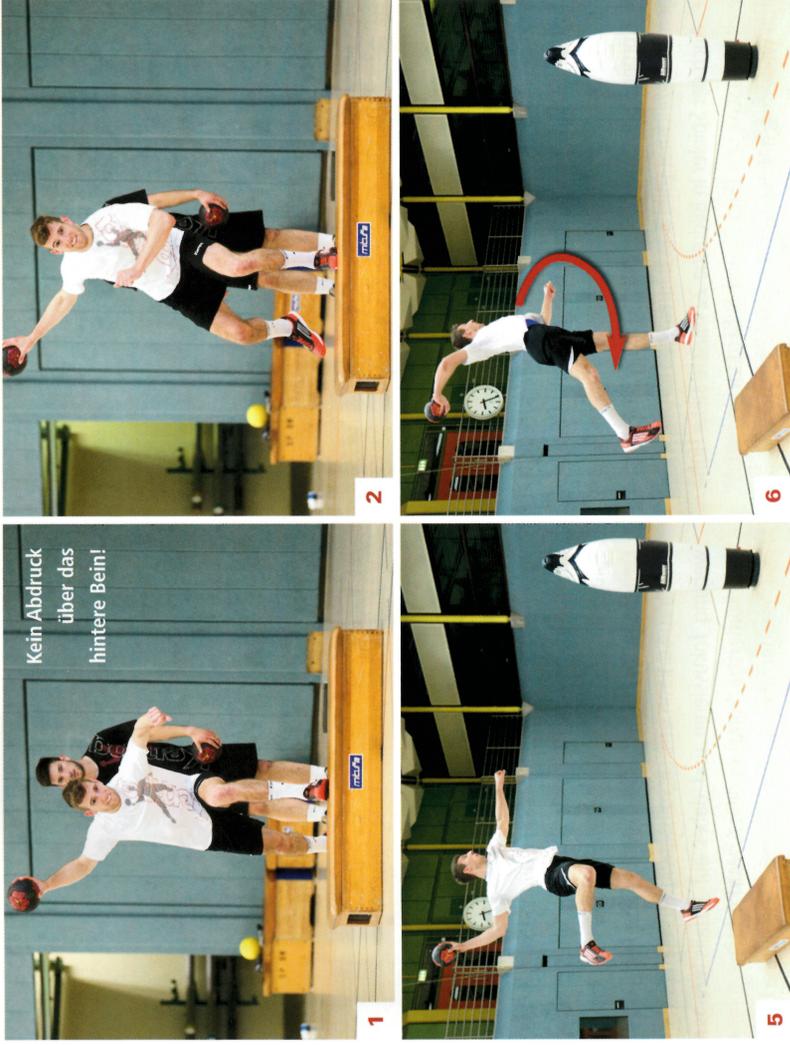


Bildreihe 23: Sprungwurf aus einem Ausfallschritt mit Absprung von

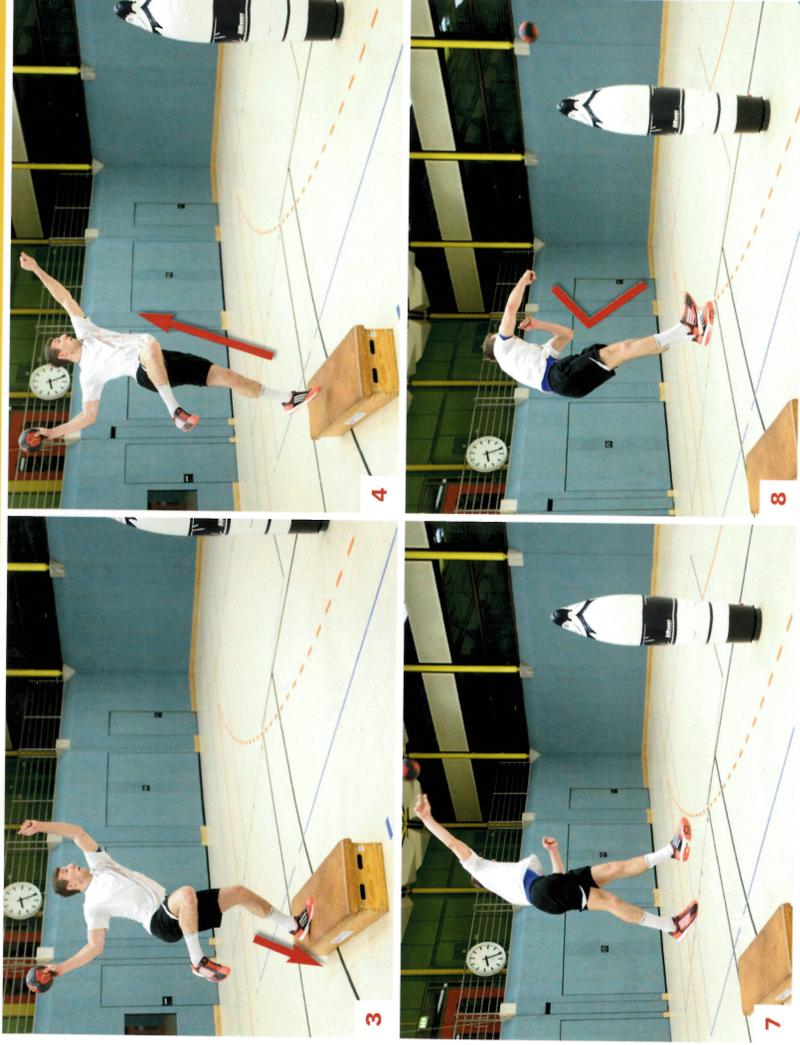


Trainingsbeispiele Sprungwurf
Wurfübung mit Akzentuierung der Sprung- und Wurfkraft

Auf den drei Rückraumpositionen liegt etwa 2 Meter vor der Freiwurflinie je ein Kastenoberteil. Der Spieler setzt sein Sprungbein mit einem großen Ausfallschritt auf dem Kastendeckel auf (Bild 1). Das Körpergewicht befindet sich dabei nahezu vollständig auf dem Sprungbein, das hintere Bein hat zur Stabilisierung Bodenkontakt. Der Spieler hat bereits die Wurfauslage eingenommen, er hält den Ball seitlich hinter und über dem Kopf. Der Spieler springt, ohne das hintere Bein zum Abdrücken zu nutzen, nach vorn-oben vom Kastenoberteil ab (1. Zug; Sprungbein nach hinten-unten, Bilder 2 und 3). Sobald der Körperschwerpunkt über dem

Sprungbein ist, wird der Körper durch den Abdruck nach vorn-oben beschleunigt (Bild 4). Dabei ist ein aktiver Schwungbeineinsatz notwendig (Bilder 2 bis 4). Das Schwungbein wird – zunächst angewinkelt – aktiv nach vorn-oben geführt und, um besser aufdrehen zu können, seitlich abgespreizt (Bild 5). Im zweiten Teil der Flugphase wird es dann aktiv nach hinten gestreckt, um Bogenspannung aufzubauen (Bild 6). Bild 6 zeigt die vollständige Bogenspannung. Gleichzeitig beginnt der peitschenartige Armzug. Die überstreckte Hüfte (Bild 6) wird nun unter Einsatz der Rumpfmuskulatur aktiv gebeugt (Bilder 7 und 8), um eine möglichst hohe Abwurfgeschwindigkeit zu erzielen. Die Übung schult sowohl athletische als auch technische Details des Sprungwurfs aus dem Rückraum. Obwohl der Anlauf fehlt, erreicht der Spieler durch die Erhöhung eine gute Wurfposition (Bilder 5 und 6).

einem Kastenoberteil



Hintergrund

Wissenswertes aus der Biomechanik

Beim Sprungwurf aus dem Rückraum sind die beiden Parameter Sprunghöhe und Wurfhöhe entscheidend.

In dieser Übung wird die Anlaufgeschwindigkeit ausgeschaltet, es kann keine Absprungenergie aus reaktiven Impulsen entwickelt werden. Der Spieler ist gezwungen, die gesamte Dynamik für Sprung und Wurf in einem sehr kurzen, isolierten Bewegungsabschnitt zu entfalten.

Mit Hilfe der methodischen Maßnahmen

- deutliche Absprungerhöhung (= Verlängerung des Kraftwirkungswegs)

- Absprung aus einem großen Ausfallschritt (= maximaler Kräfteinsatz der Sprungmuskulatur) werden hier bewegungsspezifische Kraftkomponenten gefordert, die auch für einen Sprungwurf mit Anlauf leistungsbestimmend sind.

Trotz größter Anstrengung wird der Spieler keine maximale Bewegungsgeschwindigkeit erzielen. Er ist gezwungen, die verbleibenden „körpereigenen“ Möglichkeiten (= maximale Bogenspannung, maximaler Armzug mit Einsatz der gesamten Wurfmuskelschlinge) optimal einzusetzen, um die Abwurfgeschwindigkeit zu maximieren und so die Erfolgswahrscheinlichkeit des Torwurfs zu erhöhen.