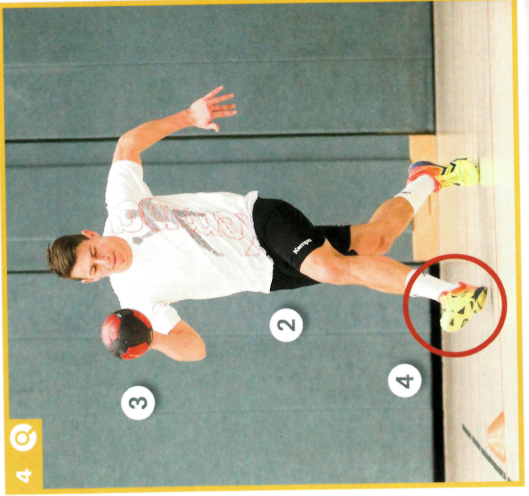
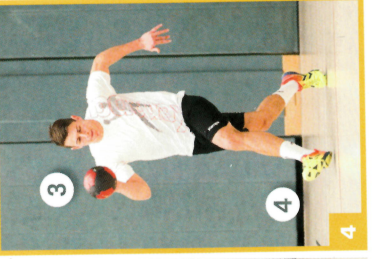
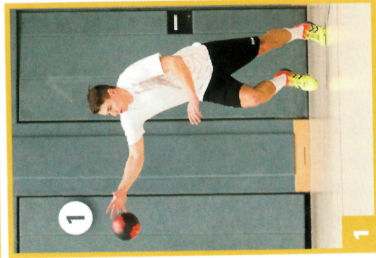


Sprungwurf - Anlauf von der Eckenaußen-Position (1)

Bildreihe 1



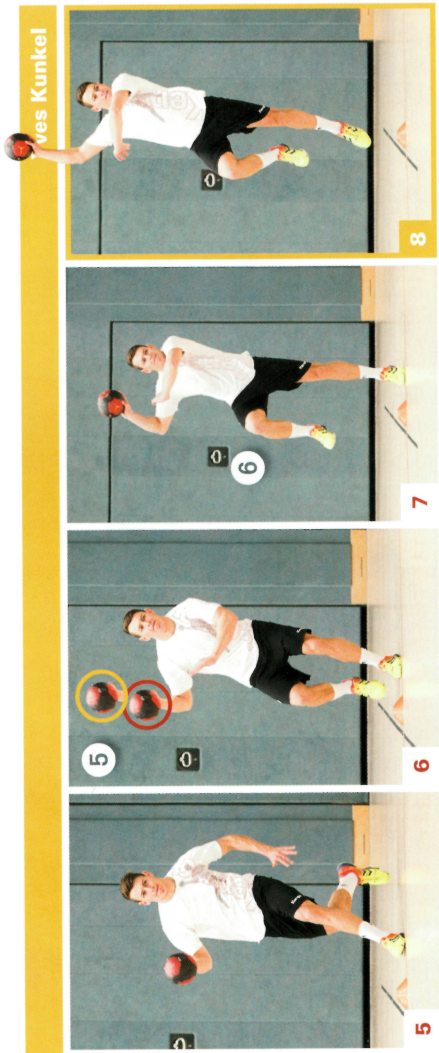
- 1 Jeden Bodenkontakt optimal zur Beschleunigung nutzen; die einhändige Ballannahme trägt dazu bei (Oberkörper bleibt frontal)
- 2 Beschleunigungsphase:
 - **Körperschwerpunkt zur Sprungvorbereitung kontinuierlich nach oben bringen**

- 3 Wurfarm sollte schon in Kopfhöhe sein. Wichtig:
 - **Ball ausschließlich nach vorn-oben führen!**
 - 4 Aktives Aufsetzen des Sprungbeins mit einer greifenden Bewegung

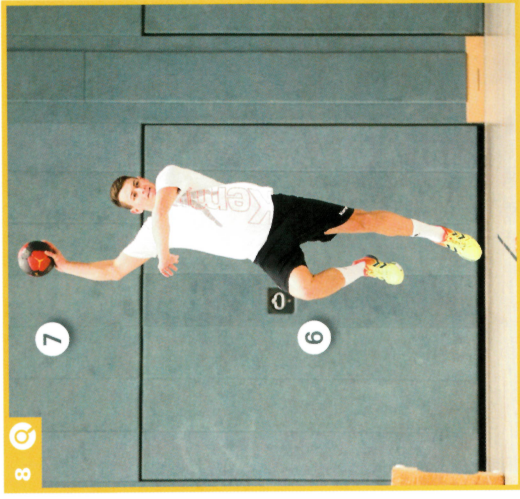
Anlauf ▶▶▶



„Meine leichtathletische Grundausbildung hilft mir in nahezu allen Spielsituationen. Dynamik erziele ich nicht nur durch Kraft, sondern auch durch Technik bei Antritt und Absprung.“
YVES KUNKEL



Yves Kunkel



- 5 Der Ball sollte schon über Kopfhöhe gehalten werden.
- 6 Guter Schwungbeineinsatz:
 - **gestrecktes Sprungbein (explosiver Abdruck)**
 - **linker Fuß Richtung 4- bis 7-Meter-Linie**

- 7 Wurfauflage: Ball schon in einer Abwurfposition
- **Kniewinkel 90 Grad**
- **Ball über Kopfhöhe**
- **in Richtung Spielfeldzentrum versetzt**
- **Ball leicht vor dem Körper**

Absprung und Wurfauflage ▶▶▶