

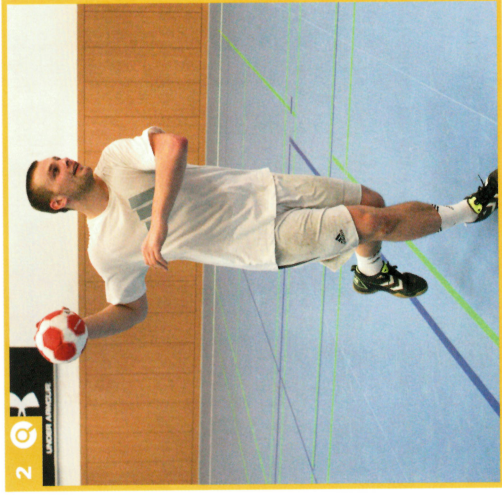
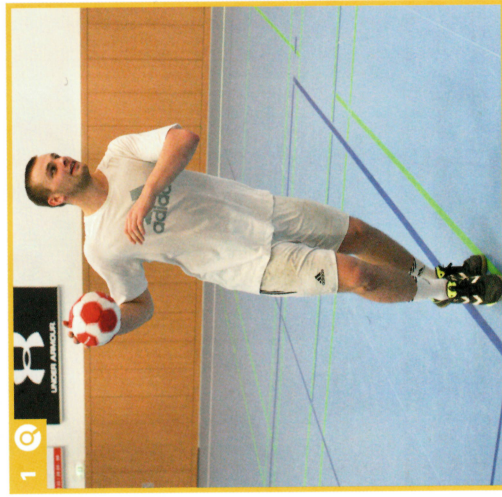
Schlagwurf mit Stemmschritt – hüfthoch geworfen

Bildreihe 2



- Der Spieler hat die Ausholbewegung schon beim Anlauf frühzeitig beendet (Bilder 1 bis 3) und kann so jederzeit werfen bzw. in alle Richtungen abspielen.

- Bei Einnahme der Wurfauslage (Bild 4) setzt er den Fuß des Stemmbein ungewöhnlich steil Richtung Tor, sodass der Oberkörper sehr aufrecht bleibt und der



- Schon mit der Einleitung des Kreuzschritts nach vorn führt der Spieler den Ball zurück. Er ist schon

- beim zweiten Schritt abwurfbereit; dank des aufrechten Oberkörpers ist der Schlagwurf tief nicht zu erkennen.

Anlauf/Wurfauslage ▶▶▶

Der Schlagwurf um den Körper des Verteidigers herum ist für uns Rückraumspieler, die nicht an der Zweimetermarke kratzen, gerade gegen kompakte Abwehrformationen eine sehr wichtige Technik.

MARTIN STROBEL

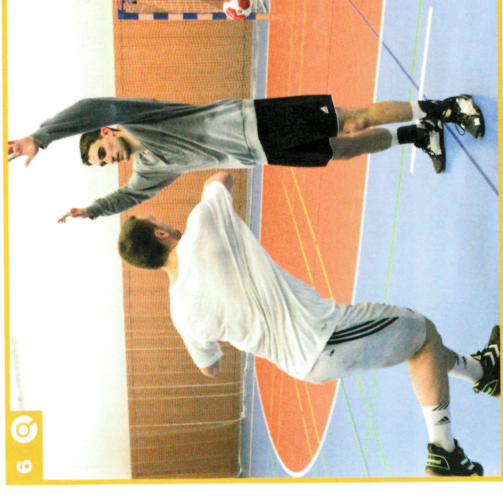


Andrej Kogut



- Verteidiger die Wurfvariante erst sehr spät wahrnimmt.
- Bei einer derart aufrechten Wurfausführung entfällt die zusätzliche Beschleunigung aus einer möglichen

- Rotation zur Seite mit Abknicken des Oberkörpers. Diese häufig zu beobachtende Variante würde allerdings den tiefen Abwurfpunkt früher „verraten“.



- Das enorme Abklappen des Unterarms ermöglicht bis zum Abwurf eine große Beschleunigung, die durch

- Einsatz des ganzen Körpers (Wurfbewegung aus Schulter, Ellbogen und Handgelenk) verlängert wird.

Wurfbewegung/Abwurf/Ausschwingen