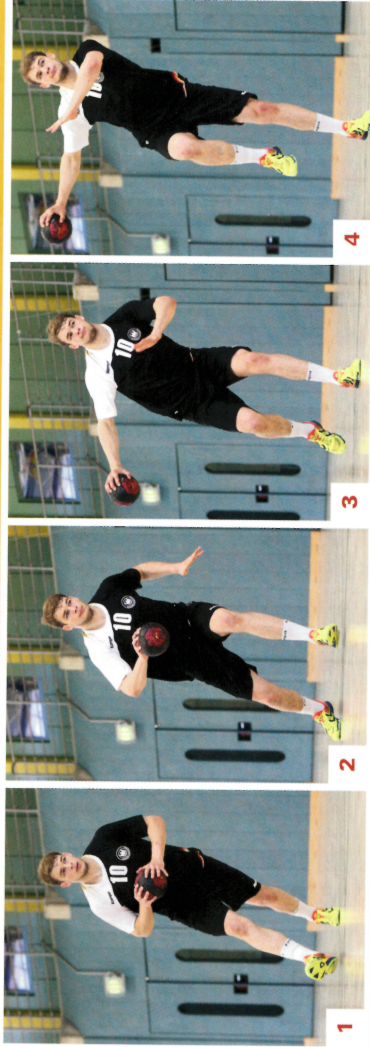


Sprungwurf hoch - Technik des Basiswurfs

Bildreihe 8



Anlauf- und Absprungbewegung ▶▶▶

Technikmerkmale des Sprungwurfs

Auch beim Sprungwurf gilt es für den Spieler, die AIM-Position einzunehmen. Sie ermöglicht ihm, im Sprung zwischen unterschiedlichen wirkungsvollen Abschlussalternativen auszuwählen – oder den Wurf abzubrechen und andere Handlungen folgen zu lassen. Weltklassespieler Filip Jicha ist dafür bekannt, im Sprung den Wurf aus einer torgefährlichen Wurfauslage im letzten Moment abzubrechen, wenn die gegnerische Abwehr schon zur Blockabwehr abgesprungen ist. Die Folgehandlungen, für die er sich dann häufig entscheidet, sind ein Durchbruch oder ein Abspiel zur Wurfarmgegensenseite.

Der Anlauf zum Sprungwurf dient dem Spieler vor allem dazu, die für den Absprung erforderliche Beschleunigung aufzubauen und die situativ richtige Bewegungsrichtung einzuschlagen. Darüber hinaus sollte er in dieser Phase seine Ausholbewegung frühzeitig einleiten.

In Bildreihe 8 gelingt dem Spieler dies nicht ganz. Dennoch hat er zum Zeitpunkt des Absprungs (Bild 4) im-

merhin bereits die Möglichkeit, zwischen zwei Optionen – werfen oder abspielen – zu wählen.

Die Bilder 3 und 4 zeigen, wie der Spieler seinen beim Anlauf zunächst tiefen Körperschwerpunkt nach dem Setzen des Sprungbeins explosiv nach oben bringt und dieser vor Verlassen des Bodens den höchstmöglichen Punkt erreicht. Um eine optimale Sprunghöhe zu erzielen, ist beim Absprung zudem ein aktiver Schwungbeineinsatz (Bein der Wurfarmseite) notwendig (Bilder 4 und 5).

Erfolgreiche Abschlüsse auch aus größeren Distanzen erfordern eine entsprechende Wurfhärte. Voraussetzung dafür ist eine Körperverwindung des Spielers, die nur möglich ist, wenn das zunächst nach vorne-oben geführte Schwungbein in der Folge zur Seite abgelenkt wird (Bild 5).

Info 5 (Seite 60) zeigt im Überblick die wichtigsten Bewegungsmomente des Absprungs:

- Bei einem Distanzwurf aus dem Rückraum geht der Absprungimpuls senkrecht nach oben.
- Es erfolgt eine optimale Streckung im Sprungbein (letzter Abdruck durch das Fußgelenk).

Auch wenn man glaubt, den Sprungwurf in der Grundform fehlerfrei zu beherrschen, zeigt die genaue Analyse von Bildern und Videos: Die Verbesserung von kleinen, aber wichtigen Details birgt noch Entwicklungspotenzial.



PAUL DRUIX



Wurfauslage, Wurfbewegung, Ausklang



- Durch eine weite Ausholbewegung (Wurfarm im Ellbogengelenk leicht gebeugt) kann der Beschleunigungsweg des Balls deutlich verlängert werden.
- Zur Stabilisierung des Oberkörpers zeigt der Nicht-Wurfarm, der auch als Schwungmasse genutzt wird, in Sprungrichtung.



- Die Verwindung wird aufgelöst.
- Bei der Beschleunigung des Wurfarms bleibt der Ellbogen möglichst lange vor dem Ball, sodass durch das späte, explosive Nachziehen/Nachklappen des Unterarms bis vor den Kopf ein weiterer Impuls auf den Ball erfolgen kann.