



Info 5: Absprung

Linke
Schulter vor

Geradlinige
Ausholbewegung

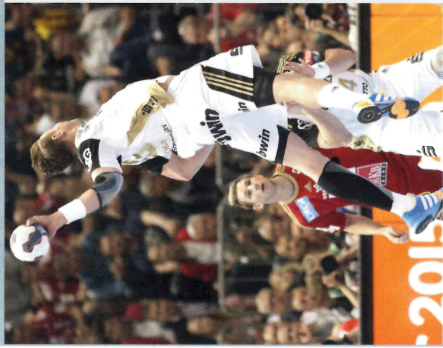
Stabiler Rumpf
zur Impuls-
übertragung

Schwungbein
angewinkelt

Koordination
aller Teilimpulse

Absprungimpuls
senkrecht nach oben

Info 6: Wurfbewegung



Im Sprung hat Filip Jicha den Wurfarm in der Wurfauslage sehr weit nach hinten oben geführt. Deutlich ist eine optimale Verwindung des Oberkörpers zu erkennen.



Paul Drux führt mit Beginn der Wurfbewegung den Ellbogen – vor dem Ball! – auf Schulterhöhe. Er streckt das Schwungbein nach hinten.



Aus dieser Perspektive ist gut zu erkennen, dass in der Wurfbewegung Hüfte und Schulter der Wurfarmseite nach vorn gebracht werden. Es erfolgt eine Körperstreckung.

- Das Schwungbein wird aktiv bis etwa 90 Grad nach oben geführt; Knie und Hüfte sind aufgedreht (Knie zeigt zur Seite).
- Das gleichzeitige Hochführen beider Arme (Wurf- und Schwungarm) unterstützt den Sprung.
- Der Wurfarm wird nach hinten oben in die AIM-Position geführt.
- Die Schulter der Wurfarmgegensseite zeigt in Wurf-richtung.
- Wichtig: Alle Teilimpulse müssen beim Absprung gut koordiniert werden!

Im Flug wird das Schwungbein wieder gestreckt (Bild 6 der Bildreihe 8) und bewirkt mit der gleichzeitig nach vorn gebrachten Hüfte, dass die gesamte Wurfmuskel-schlinge vorgespannt ist – die rote Linie in Bild 6 deutet diese ideale Körperhaltung an, die der Spieler hier aber nicht erreicht. Er zeigt den (typischen) Fehler, die Hüfte (leicht) zu beugen (Bild 6) und dadurch weniger Energie für den Wurf aufzubauen. Wird die Vorspan-

nung der Muskelschlinge erst mit Einleiten der Wurfbewegung (Beschleunigungsphase) aufgelöst (Bild 7), entfaltet sich das volle energetische Potenzial. Klassischerweise erfolgt der Abwurf auf dem höchsten Punkt der Flugkurve. Spielsituativ kann der Abwurfzeitpunkt jedoch variiert werden (z. B. Wurf schon im aufsteigenden Teil der Flugkurve, verzögerter Wurf im fallenden Teil der Flugkurve).

Neben der klassischen Sprungwurftechnik werden im Rückraum weitere Sprungwurfvarianten angewandt. Der Sprungwurf mit beidbeinigem Absprung aus der Grundstellung kann in den nächsten Jahren eine ähnliche Bedeutung wie der Schlagwurf aus der parallelen Grundstellung erlangen. Sein Vorteil: Die steile Flugphase erschwert dem Verteidiger deutlich die Kontaktaufnahme! Auf einen Sprungwurf mit Absprung vom „falschen Bein“ greifen Rückraumspieler (ähnlich wie Außen-spieler) in erster Linie nach einem Durchbruch zur Wurfarmgegensseite zurück, um nicht Gefahr zu laufen, einen Schrittfehler zu begehen.