

Von Dago Leukefeld und Renate Schubert

SCHLAGWURFAUSFÜHRUNG

MERKBLATT FÜR DIE JUGENDLICHEN

Ich habe euch die wesentlichen Merkmale, die für das Erlernen des Schlagwurfs wichtig sind und die ich im Training angesprochen habe, aufgeschrieben. Sie sollen euch helfen, eure Bewegungsvorstellung und Bewegungskörperausführung zu verbessern. Außerdem wird es euch möglich sein, eure Mitspieler und Mitspielerinnen besser zu korrigieren. Die in diesem Merkblatt eingefügten Fotos und die auf Facebook abrufbaren Videosequenzen unterstützen euch dabei zusätzlich.

1 Die Ballannahme



Beobachtungspunkte

- Den Ball fängst du vor deinem Körper. Dabei baust du eine Ganzkörperspannung auf, als würdest du einen „Stromschlag“ spüren.

2 Die Ballhaltung



Beobachtungspunkte

- Dein Daumen und dein kleiner Finger bilden die äußeren Druckpunkte der Hand und werden als „Power-Finger“ bezeichnet.
- Zeige-, Mittel- und Ringfinger befinden sich hinter dem Ball und sind die „wurfrichtungsweisenden Finger“.

3 Der Wurfabschluss



Beobachtungspunkte

- In der Seitenansicht befindet sich dein Handgelenk leicht hinter bzw. über deinem Ellenbogengelenk und über Kopfhöhe.
- Dein Ellenbogengelenk befindet sich vor deinem Schultergelenk auf Höhe deines Ohres.

- Dein Unterarm und dein abklappendes Handgelenk wirken beim Abwurf zusammen als „Wurfpeitsche“.

4 Die Ausholbewegung



Beobachtungspunkte

- Deine Nichtwurfarmschulter dreht Richtung Tor.
- Deine Füße zeigen dabei ebenfalls in diese Richtung.
- Dein Blick ist in Richtung Torlatte ausgerichtet (Kontrolle des Blickfelds).
- Mit der Körperverwindung führst du deinen Ball über

Kopfhöhe nach oben-hinten. Dabei überholt dein Ellenbogengelenk dein Schultergelenk und dein Handgelenk dein Ellenbogengelenk. Dieses darf dabei nicht nach unten absinken, sondern muss auf ca. Ohrhöhe ausgerichtet bleiben.



5 Die Wurfbewegung



Beobachtungspunkte

- Deinen Ball musst du in Überkopfhöhe und deinen Ellenbogen am Ohr vorbei nach vorne bringen. Abschließend führst du, wie im Training mehrfach erprobt, die „Peitsche“ mit dem „Abfeuern“ des Balls über die „Kimme“ aus.

6 Die Gesamtbewegung



Beobachtungspunkte

- Neben dem schnellen Armzug musst du noch auf den „explosiven Einsatz“ deiner Hüfte, Beine und Füße achten. So bringst du deinen Körper mit dem Abwurf schnell über das Stemmbein nach vorne und kannst dich auf deinem Gegenbein abfangen. Dabei

versuchst du, deinen Kopf immer oben zu halten.