

Liebe Eltern,

vielleicht haben Eure Kinder Euch schon einmal berichtet: „Wir dürfen nur Schlagwürfe machen – keine Sprungwürfe!“

Und wahrscheinlich habt Ihr Euch gefragt, warum das so ist – wo man doch bei den „Großen“ (ob im Fernsehen oder in natura) viel häufiger Sprung- als Schlagwürfe erlebt.

Ich möchte das kurz erklären.

Natürlich sollen auch unsere Handball-Kids den Sprungwurf erlernen, um damit erfolgreich Tore zu erzielen ... nur im Moment noch nicht.

Der Grund dafür ist dieser: Nur derjenige, der den Schlagwurf sicher und technisch gut beherrscht, bringt die Voraussetzung mit, den Sprungwurf zu lernen. Erst müssen die Kinder in der Lage sein, den Ball sicher anzunehmen, fest zu greifen und – per Schlagwurf – gezielt und mit einer gewissen Härte zu werfen. Dazu ist es erforderlich, beim Ausholen den Oberkörper zu verdrehen und – ganz wichtig! – den Ball über Kopfhöhe nach hinten und anschließend (beim Wurf) explosiv wieder nach vorne zu führen.

Ihr seht, schon der Schlagwurf ist komplizierter, als man auf den ersten Blick denken könnte! Das alles im Sprung zu tun, ist noch viel schwieriger: In der Luft fehlt (oft) die Körperstabilität. Wer noch nicht hoch genug springen kann, hat einfach zu wenig Zeit, um vor der Landung einen technisch sauberen Wurf auszuführen. Die Folge: Der Sprungwurf wird unsauber – umso eher, je weniger „perfekt“ der Schlagwurf beherrscht wird.

Das möchte ich vermeiden! Sich eine unsaubere Wurftechnik wieder abzugewöhnen, ist nämlich viel langwieriger (und oft auch frustrierender), als sie gleich richtig (wenn auch etwas später) zu lernen!

Es wäre toll, wenn Ihr mich dabei unterstützt, indem Ihr Euren Kindern das „Problem Sprungwurf“ noch einmal erklärt, wenn mir das noch nicht gelungen sein sollte!

Vielen Dank!