Hallenhandball : Technik des Torwurfes

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **17 (1960)**

Heft [9]

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

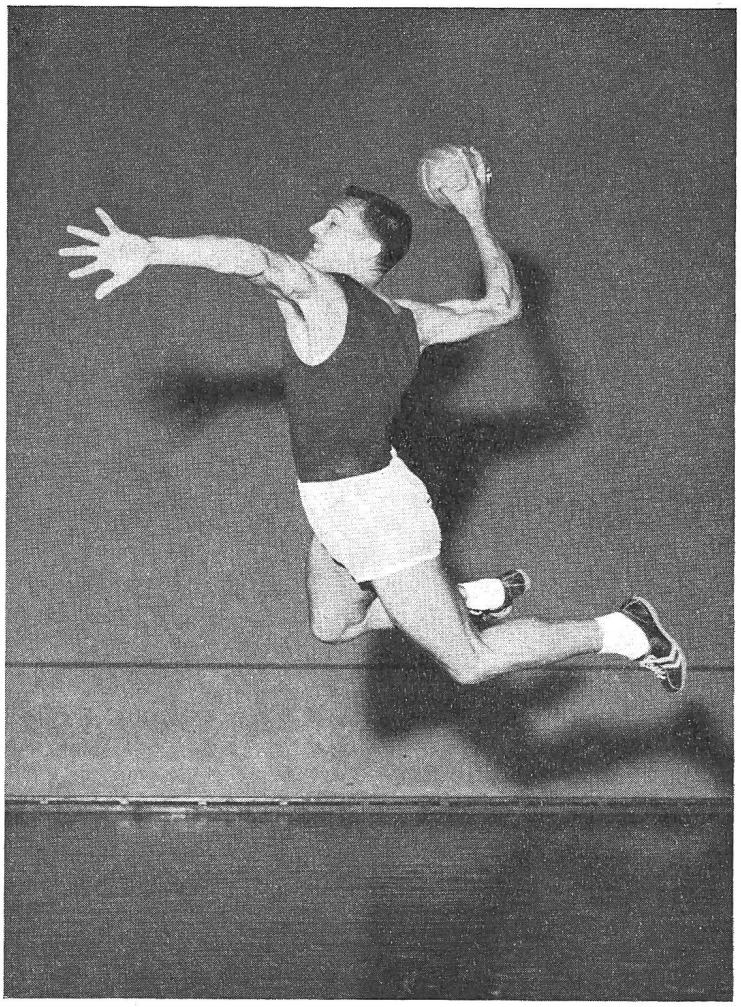
Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Hallenhandball



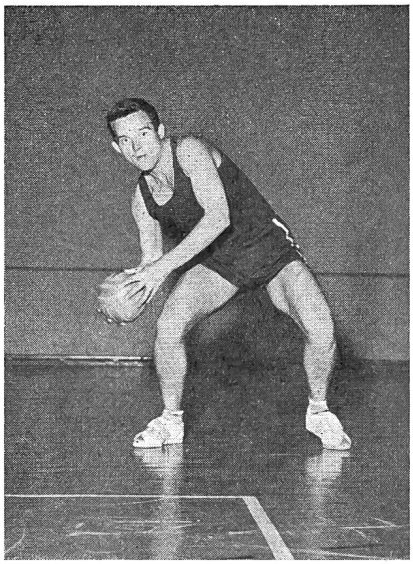
Hallenhandball — ein Wort, das eine zauberhafte Anziehungskraft ausstrahlt und in den letzten Jahren Tausende in seinen Bann zu ziehen vermochte. Das jüngste Kind aus der Familie der Ballspiele, hat sich als ungemein lebenstüchtig erwiesen und in allen Ländern des europäischen Kontinents eine sprunghafte Breitenentwicklung erfahren.
Es ist das Spiel, das seine Jünger aus den Reihen der Zuschauer holt, dies zeigen deutlich die Teilnehmer-Statistiken der in allen Ländern aus dem Boden schiessenden Hallenhandball-Turniere. Schon manch einer, vor allem auch ältere Semester, der einem Spiel als Zuschauer beiwohnte, wurde von dieser «Balljagd» so in den Bann gezogen, dass er sich in der Folge entschloss, in irgendeiner Mannschaft mitzutun.
Es liegt alles drin in diesem Spiel. Schnelligkeit — Kraft, Spannung durch das ständig quirlende Geschehen auf kleinem Raum. Prächtige Sprung- und Fallwürfe wechseln mit mutigen Torhüter-Paraden, oder geschicktem Dazwischenfahren der Verteidiger.

Das Spiel verlangt vom Einzelspieler
eine eiserne Kondition, grosse geistige Beweglichkeit, sehr gutes Laufvermögen gepaart mit blitzschneller Reaktionsfähigkeit, Geschicklichkeit und Mut. Fangen, Täuschen und Werfen in allen Lagen, Ballsicherung und Ballführung in Angriff und Verteidigung, bilden die technischen Grundlagen des Einzelspielers.

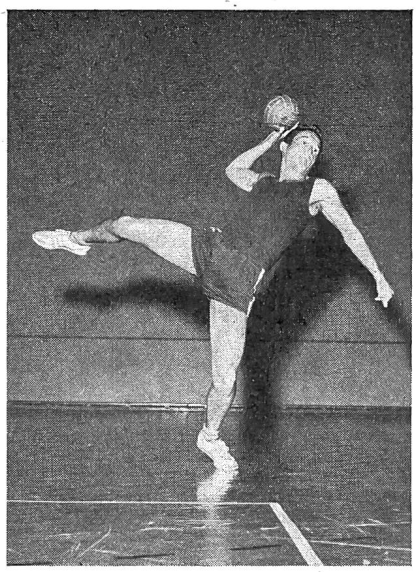
Das Spiel verlangt des weitern von der Mannschaft,
die erfolgversprechende Gestaltung des Stellungsspiels, durch Täuschen, Ueberraschen und Ausspielen des Gegners, die Erarbeitung von taktischen Spielzügen. Leistungsunterschiede im Mannschaftsgefüge auf technischem Gebiet müssen ausgeglichen werden, nur so kann eine Equipe als Ganzes entweder angreifen oder verteidigen. Das blitzschnelle Erfassen und Ausnützen von Fehlern des Gegners, d. h. die Schnelligkeit im Handeln und in der Bewegung sind entscheidend. Dass bei diesem unerhört faszinierenden Spiel dem sicheren, erfolgbringenden Torschuss die krönende Bedeutung zukommt, ist selbstverständlich. Diesen mannigfaltigen technischen Möglichkeiten, den Ball ins Tor zu werfen, wollen wir uns in dieser Nummer etwas eingehender widmen, wobei wir uns auf die gebräuchlichsten Grundformen beschränken wollen.

Technik des Torwurfes

Text und Bearbeitung: Urs Weber
Ausführende: Studenten des Studienlehrganges ETS
Photos: W. Brotschin



1



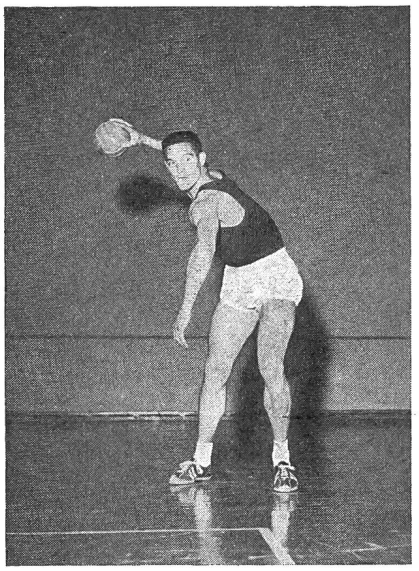
2

Schlagwurf sw. über den Kopf

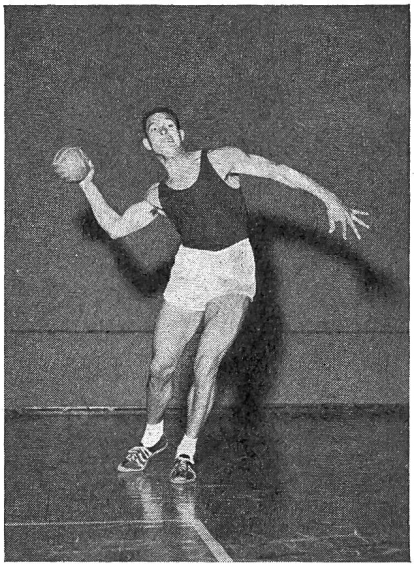
Täuschende Ausholbewegung mit betonter Gewichtsverlagerung (Bild 1), blitzschnelle Gewichtsverlagerung auf das Standbein und Wurf schräg über den Kopf (Bild 2).

Schlenzer oder Hüftschwungwurf

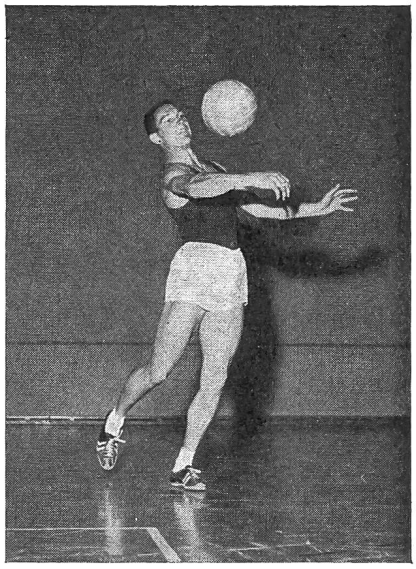
Sehr kurze Ausholbewegung (Bild 3), Einsetzen des Hüftschwunges, der sich über die Schulter auf den Arm überträgt (Bild 4).
Der Ball wird durch den Unterarm nach vorne geschlenzt (Bild 5).



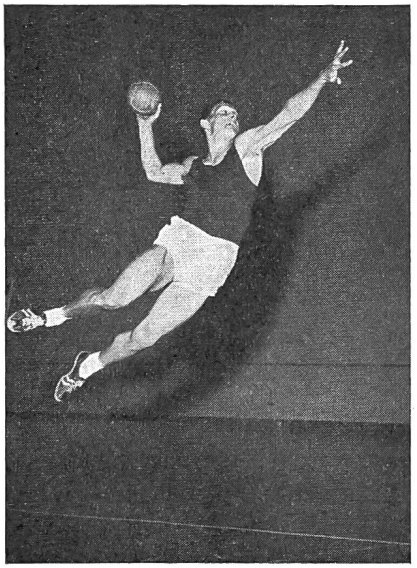
3



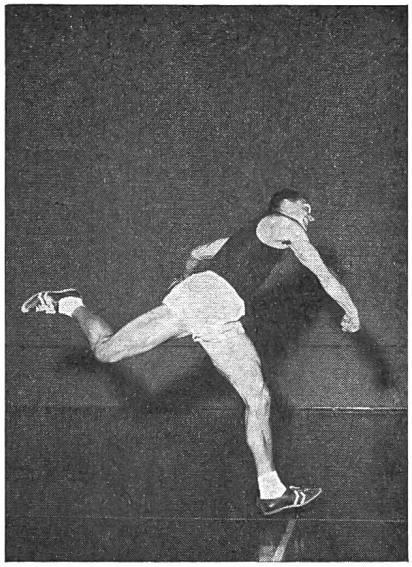
4



5



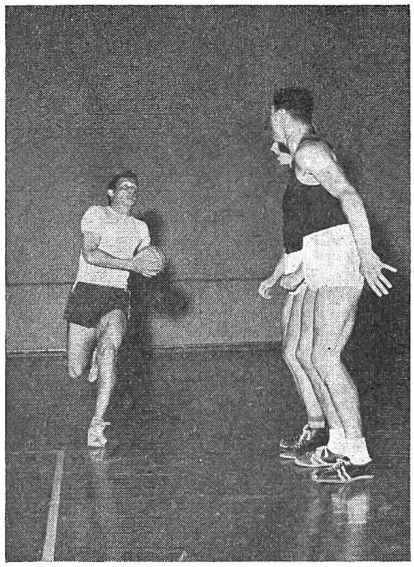
6



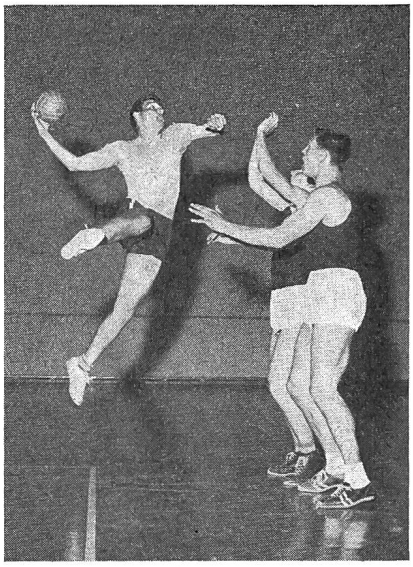
7

Sprungwurf mit geradem Anlauf

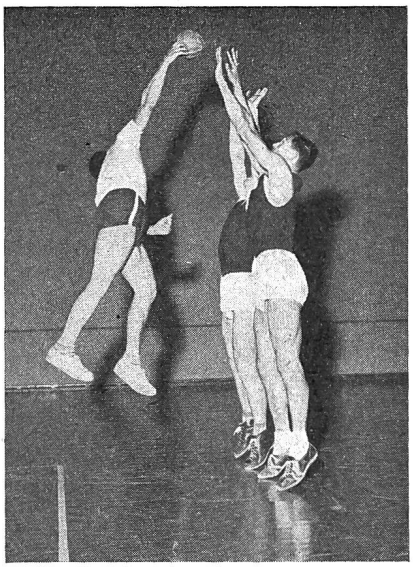
Kräftiger Absprung in den Torraum, oder vor der gegnerischen Deckung. Streckung des Körpers, Konzentration auf den Wurf (Bild 6).
Der Wurf erfolgt, wenn der höchste Punkt der Sprungbahn überschritten ist, (Wurf verzögern!) — Landung auf dem Sprungbein (Bild 7).



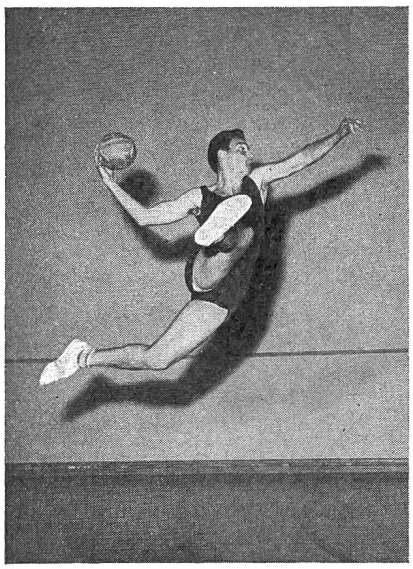
8



9



10



11

Sprungwurf über die Mauer

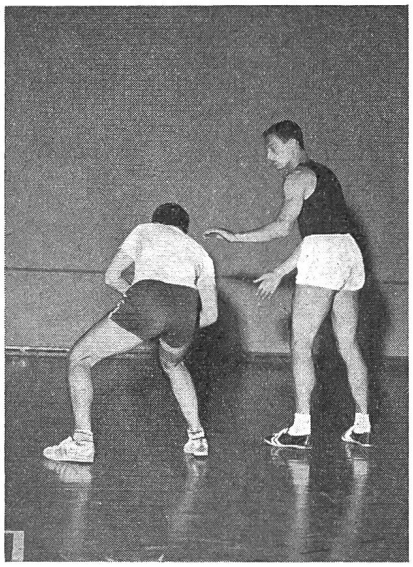
Anlauf tangential zum Schusskreis (Bild 8), kräftiger Absprung mit 1/4 Körperdrehung in der Steigphase (Bild 9), Wurf — nachdem der höchste Punkt der Sprungbahn überschritten ist. (Bild 10).

Sprungwurf aus «Flügel-Position»

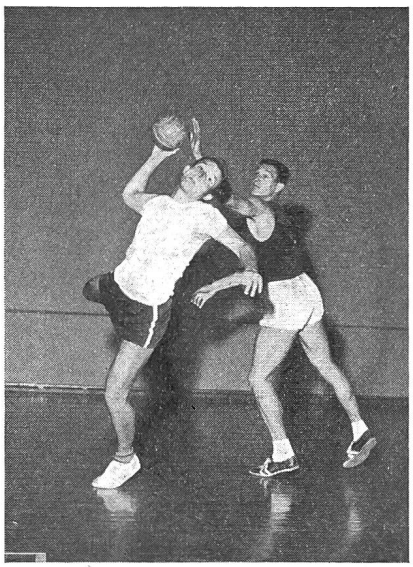
Kräftiger Absprung — Verlagerung des Oberkörpers über das Sprungbein, Wurf verzögern, Wurfarm über den Kopf ziehen (Bild 11).

Fallwurf vw.

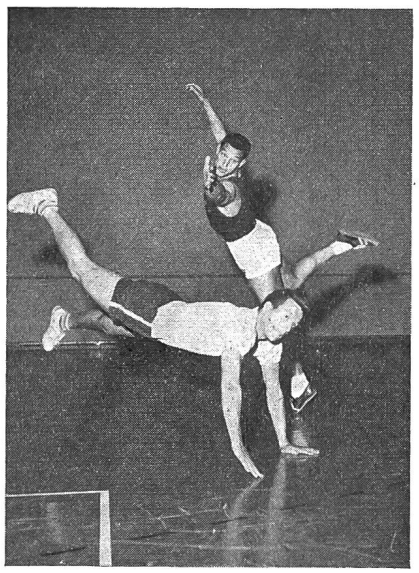
Sich dem Gegner durch blitzschnelle Körperdrehung entziehen (Bild 12), sich über das Sprungbein kräftig nach vorne strecken (Bild 13),
Wurf — und Fallenlassen und auf beiden Händen sich auffangen (Bild 14).
Ein Wurf, der höchste Konzentration und den Einsatz aller Kraft erfordert.



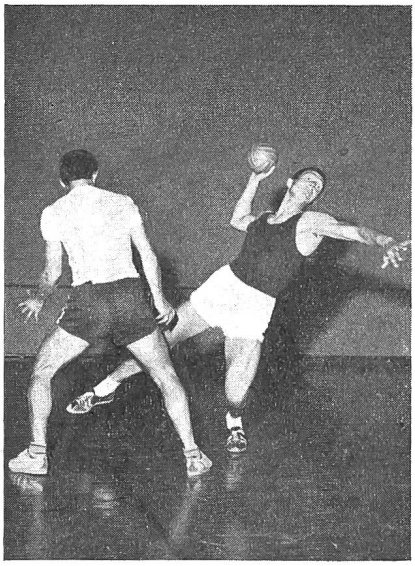
12



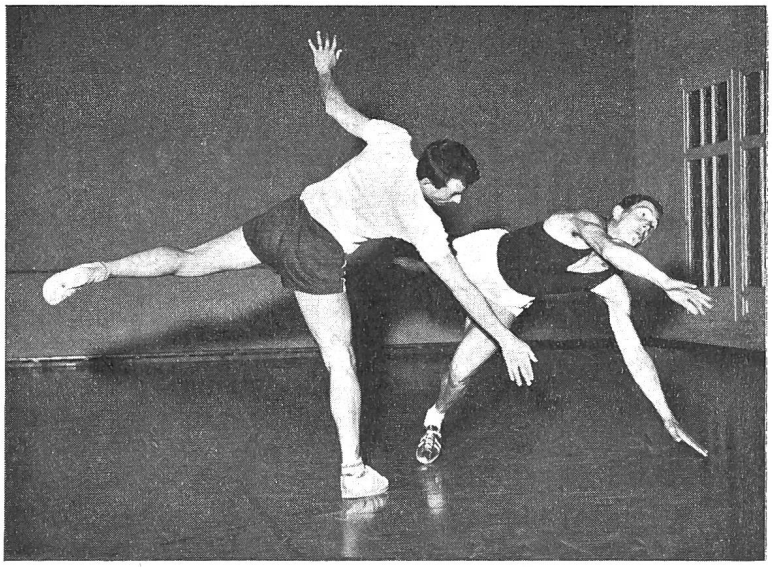
13



14



15



16

Fallwurf sw.

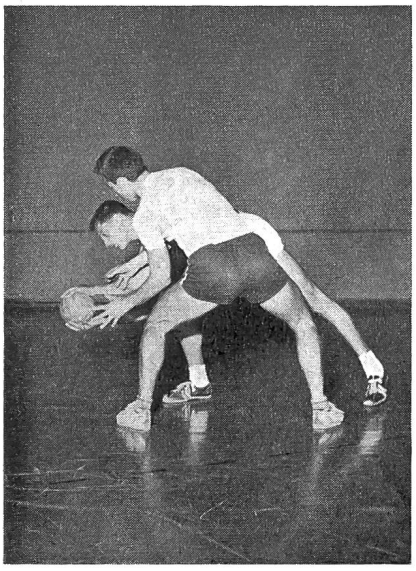
Um sich dem frontal gegenüberstehenden Gegner zu entziehen, lässt man sich sw. (Rechtshänder nach links) fallen (Bild 15),
Wurf sw. über den Kopf, und Auffangen auf beiden Händen (Bild 16).

Rückhänder

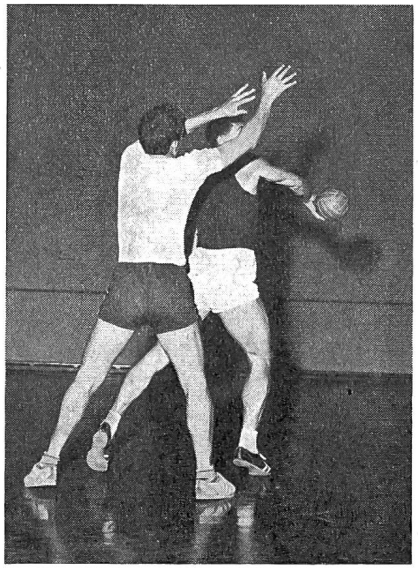
Als Ueberraschungswurf gedacht — der Werfende steht mit dem Rücken zum Tor. Ausholbewegung nach links, zur Täuschung (Bild 17).
Die Hand des Wurfarmes liegt auf dem Ball. Handrücken zum Körper gedreht, kurze kräftige Drehbewegung des Oberkörpers (Bild 18), Schulter-Armzug-Schlenzzug (Bild 19).

Literaturhinweis:

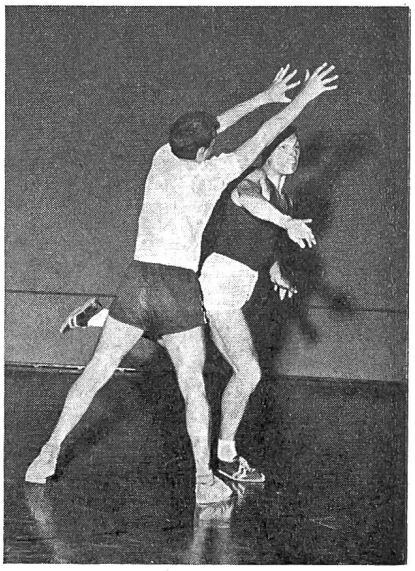
Langhoff/Mundt. Hallenhandball. Berlin, Sportverlag, 1958.
Merk, G. Eine Handballmannschaft trainiert. Frankfurt a. M., Limpert, 1955.
Horle, E. Hallenhandball. In: Körpererziehung, 1957, Heft 10.



17



18



19