

## Technische Hinweise

**Es gibt zahlreiche Wurftechniken im Handball, teilweise sehr spektakuläre. Dieses didaktische Hilfsmittel beschreibt die drei Basis-Wurftechniken.**

### Kernwurf mit 3 Schritten

- Schrittfolge für Rechtshänderin li, re, li mit Schrittrhythmus lang, kurz, lang
- Während der Schrittfolge Oberkörper ausdrehen, Wurf Schulter und Ball nach hinten führen.
- Ellbogen auf Ohrenhöhe, Handstellung hinter dem Ball.
- Werfen während der Stemmphase des 3. Schrittes (siehe Bild).



### Sprungwurf

- Rechtshänder: Stemmschritt und Absprung mit linkem Sprungbein.
- Hochführen des rechten Schwungbeines.
- In der Luft Oberkörper ausdrehen, Wurf Schulter und Ball nach hinten.
- Werfen mit Klappmesserbewegung des Oberkörpers (siehe Bild).



### Kernwurf über das falsche Bein, im Passgang

- Schrittfolge für Rechtshänderin li, re mit Schrittrhythmus lang, kurz.
- Während des zweiten Schrittes Oberkörper ausdrehen, Wurf Schulter und Ball nach hinten führen.
- Mit dem Aufsetzen des rechten Fusses Wurf (siehe Bild).



Quelle: Mattes, D. (2012). Schulhandball. Bern: SHV Schweizerischer Handballverband, S. 29, 37 und 53