

Lektion

Rückraum

Je aufmerksamer die Verteidiger, desto weniger Wurfmöglichkeiten eröffnen sich den Angreifern. In dieser Lektion lernen die Angreifer über einen oder mehrere Gegner zu werfen.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 45 Minuten Stufe: 8.–9. Schuljahr Alter: 13–15 Jahre Niveau: Fortgeschrittene

Lernstufe: Erwerben, anwenden

Lernziele

- Über eine passive Abwehrmauer einen Treffer erzielen können.
- In der Klasse ein Handballspiel zu leiten.

Technische Hinweise – Sprungwurf

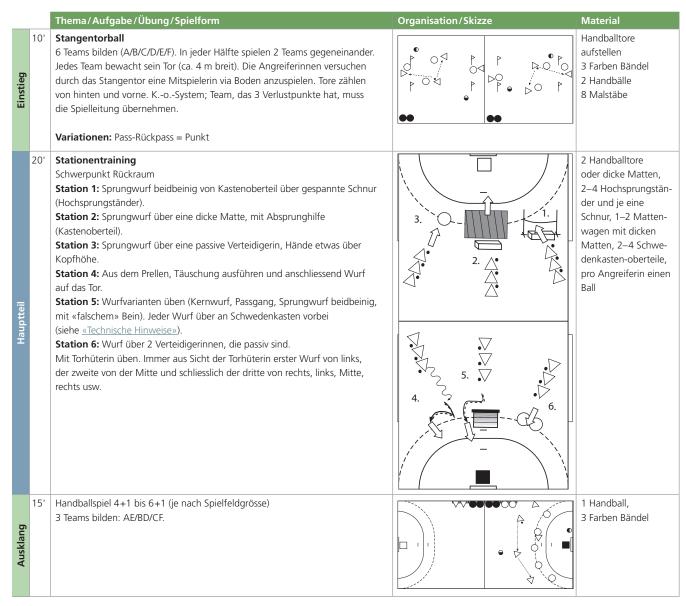
- Rechtshänder: Stemmschritt und Absprung mit linkem Sprungbein.
- Hochführen des rechten Schwungbeines.
- In der Luft Oberkörper ausdrehen, Wurfschulter und Ball nach hinten.
- Werfen mit Klappmesserbewegung des Oberkörpers.

Zeichenerklärung



Bundesamt für Sport BASPO

mobilesport.ch



Ouelle: Mattes, D. (2012). Schulhandball. Bern: SHV Schweizerischer Handballverband. S. 52–53.