



Fallwurf

Der Fallwurf wird bei Würlen nahe der Torraumlinie bevorzugt angewendet. Es gibt zwei Arten der Ausführung: frontal oder aus der Körperdrehung heraus und hat folgende Merkmale:



- Der Fallwurf ist streng genommen ein Schlagwurf aus der Fallbewegung.
- In einer frontalen Stellung stehen die Füße fast schulterbreit parallel nebeneinander, die Knie sind leicht gebeugt und der Oberkörper ist leicht vorgeneigt.
- Der Ball liegt in beiden Händen vor dem Körper; aber etwas mehr seitlich zur Wurfarmseite.
- Während die Wurfarm Schulter zum Ausholen zurückgenommen wird, beginnt die Fallbewegung mit leichtem Vorbeugen der Knie.
- Während des Fallens werden die Beine gestreckt.
- Es kann damit ein kräftiges Nach-Vorne-(Oben-)Springen einhergehen, um sich von Verteidigern zu lösen und um eventuell einen besseren Wurfwinkel zu erreichen.
- Die Wurfarm Schulter wird nun schlagartig nach vorne gebracht und der Ball dann etwa in Kopfhöhe geworfen.
- Das Abfangen des Körpers erfolgt beim Rechtshänder mit bodenwärts gerichtetem Blick zunächst durch Abstützen mit der linken Hand, danach zusätzlich mit der rechten.
- Eine andere Möglichkeit ist das Abrollen über den etwas niedriger gehaltenen und angewinkelten rechten Unterarm (Wurfarm), bei sehr späten Würlen auch über den gestreckten Wurfarm mit anschließender Rolle um die Körperlängsachse.