



## Sprungwurf

### Sprungwurf

Der Sprungwurf wird in drei Phasen unterteilt:

1. Vorbereitungsphase:

Diese setzt sich zusammen aus dem Anlauf, dem Absprung und dem Zurückführen des Wurfarms. Der Absprung wird üblicherweise mit einem Dreischrittrhythmus eingeleitet. Mit dem letzten Schritt und in der Steigephase wird der Arm nach hinten oben geführt. Das rechte Knie wird zur Schwungverstärkung seitlich außen (Abspreizwinkel ca.  $45^\circ$ ) mit angewinkelt, hochgezogen und dient gleichzeitig der Stabilisation.

2. Hauptphase:

In der Luft gleicht der Wurf dem Schlagwurf, der Ball wird am Kopf vorbei über Bauchmuskulatur (Bogenspannung), Oberkörperrotation, Armzug und Nachklappen des Handgelenks nach vorne beschleunigt. Der Ellbogen bleibt dabei auf Schulterhöhe, der Kopf in Wurfrichtung (kein Ausweichen/Wegdrehen, dem Ball bis zum Schluss nachschauen). Das rechte Bein stabilisiert die Wurfbewegung durch eine Gegenbewegung Richtung Hallenboden.



3. Endphase:

Gelandet wird beidbeinig oder wieder auf dem Absprungbein, das Schwungbein fängt die Vorwärtsbewegung dann ab.

Beim zwei- oder beidbeinigen Sprungwurf wird zunächst das jeweils andere Bein an das Sprungbein herangezogen, der Absprung erfolgt mit beiden Füßen. Die übrige Ausführung gleicht er dem normalen Sprungwurf.