

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 8 (1951)

**Heft:** 3

**Rubrik:** Wurf- und Fangtechnik im Handball

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

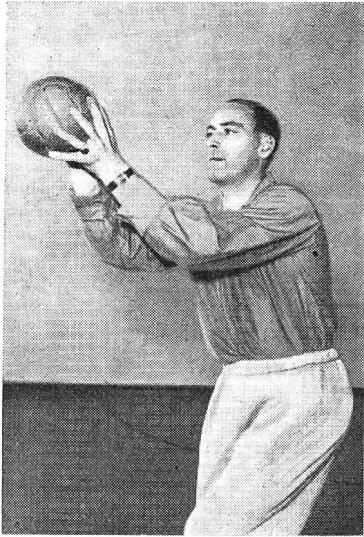
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

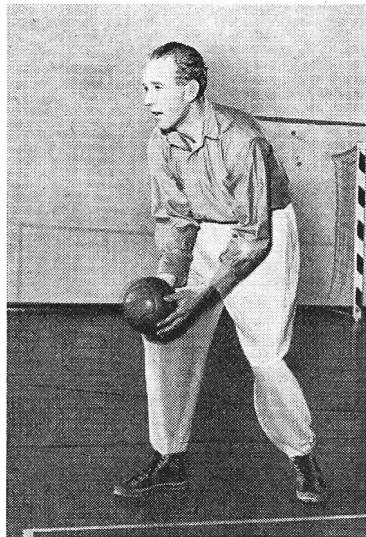
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

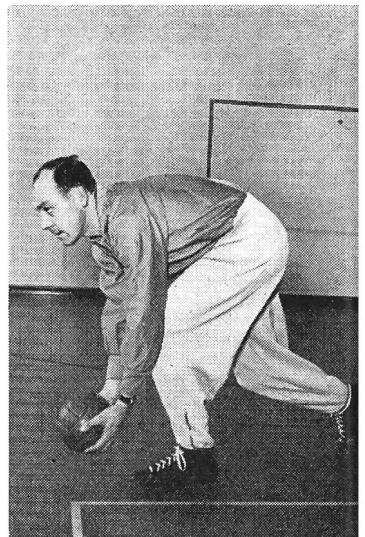
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



1

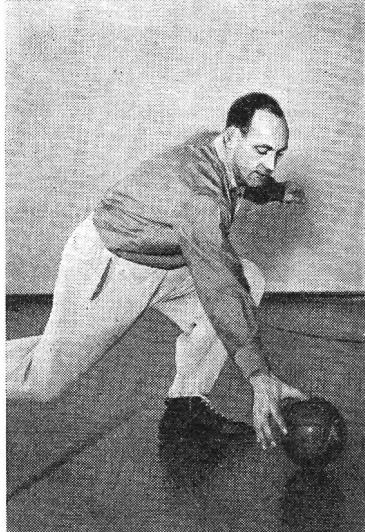


2



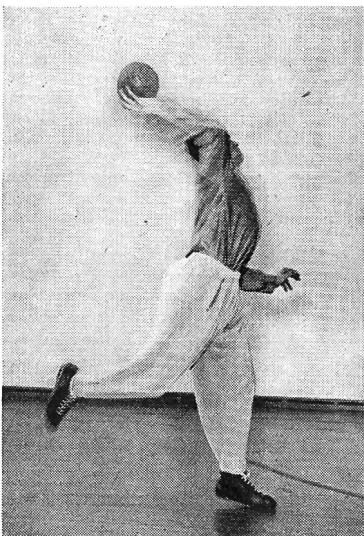
3

## WURF- UND FANGTECHNIK

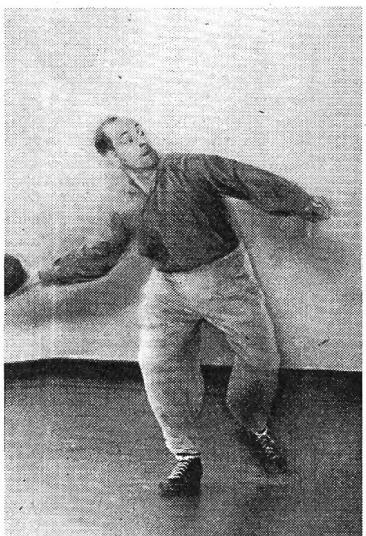


7

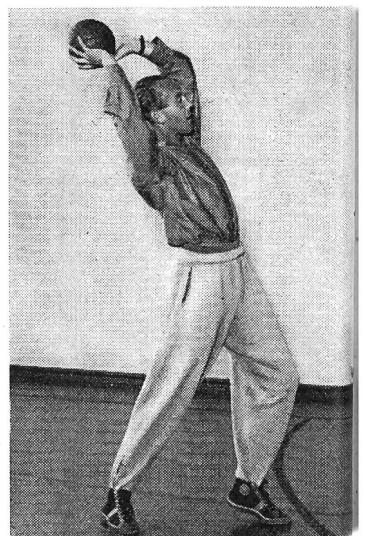
Die meisten Spiele mit dem Ball sind eine Folge von Würfen und Fängen. Sicherheit im Fang gemacht werden, bringen wir hier die wichtigsten Arten im Bild. — **Bild 1: Grundprinzip beim Fang**: Der Kopf ist weit entgegen; die Fingerspitzen zeigen seitwärts. Das Fangen geschieht mit elastisch locker gehaltenen Händen; die Arme nach unten zeigen. Damit eine Abfederung möglich ist, gehen die Arme auch hier dem Ball etwas entgegen. Damit die Spielübersicht nicht verloren geht, darf der Kopf nicht gesenkt werden. **Bild 4: Bei hol** der Arme können auch scharfe Bälle gut abgefedert werden. Auch hier muss der Ball von den locken ebenfalls eine Geschicklichkeitssache; die Handflächen kommen hinter, die Finger unter den Ball, die gebeugt werden, damit der Lauf nicht unterbrochen wird. **Bild 6: Das Ablangen mit einer Hand**: Der Ball wird also aus der Flugbahn herausgeholt und zur andern Hand weitergeleitet oder zu **B** schwierigste Stoppart. Die locken gehaltene offene Hand stoppt den Ball im Moment des Aufprellens; sie bleibt, muss er schnell mit beiden Händen aufgenommen werden. **Bild 8: Der Kern- oder Schlagwurf**: mit dem Wurfarm, Körperspannung. Die Handfläche liegt hinter dem Ball, sie begleitet den Ball so **I** **Bild 9: Der Schlagwurf über dem Kopf**: wird oft als Freiwurf vor dem Tor verwendet. Der Körper ist geworfen; der Kopf ist weit entgegen; die Fingerspitzen zeigen seitwärts. Das Fangen geschieht mit elastisch locker gehaltenen Händen; die Arme nach unten zeigen. Damit eine Abfederung möglich ist, gehen die Arme auch hier dem Ball etwas entgegen. Damit die Spielübersicht nicht verloren geht, darf der Kopf nicht gesenkt werden. **Bild 10: Der Schlagwurf aus Hüfthöhe**: wird oft im Kampfgetümmel verwendet; der Werfende neigt sich mit der Wurfseite gegen den Boden, so als ob er einen Stein über eine Wasserstelle schleudert, um die schnellen Weiterleitung des Balles, wenn kurze Distanzen zu überwinden sind. Die Handfläche (z. B. im Sprung) auch mit Erfolg als Torwurf. **Bild 12: Auch der Schwungwurf mit beiden Händen**: werden, sodass er sich für das flüssige Kombinationsspiel sehr gut eignet. **Bild 13: Der Schwungwurf**: dann angewandt, wenn der Stürmer auf die Verteidigung aufzulaufen droht, sodass er den Ball nur noch fangen kann. Der Ball muss so dosiert geprellt werden, dass ihn der Mitspieler auf Hüfthöhe fangen kann. In Ver-



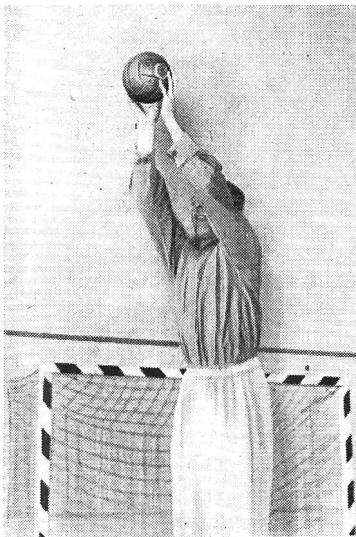
9



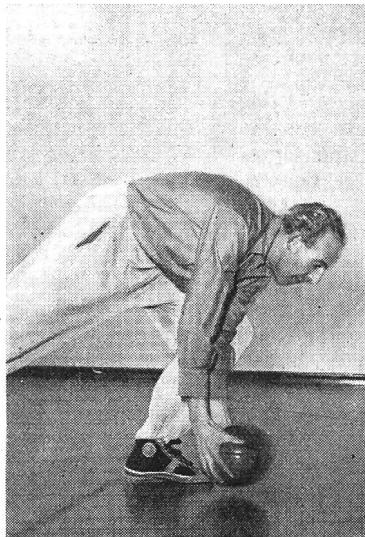
10



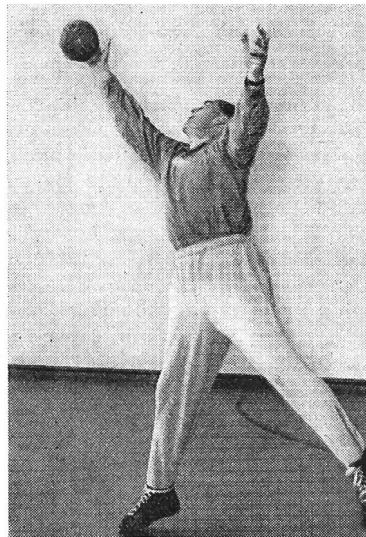
11



4



5

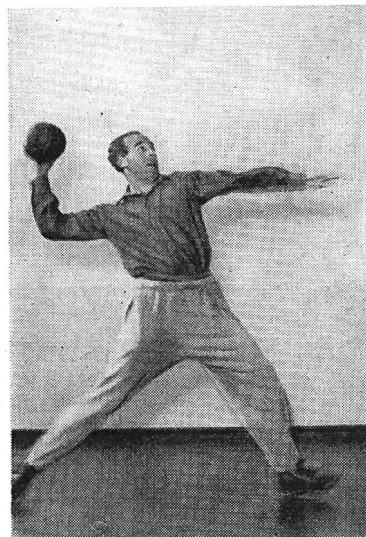


6

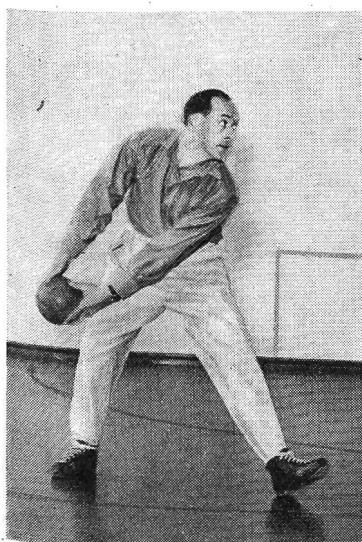
## M HANDBALL

Marcel Meier und Hans Rüegsegger, Magglingen

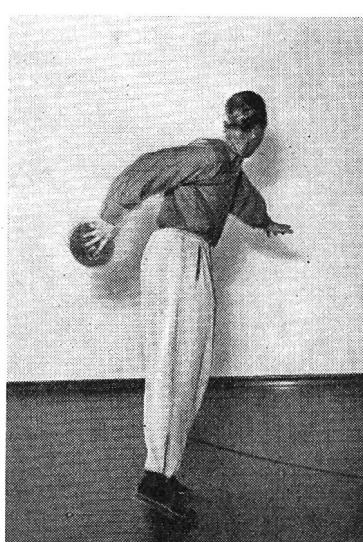
auigkeit beim Werfen sind die Grundlagen jedes Spiels. Da bei Wurf und Fang noch sehr oft Fehler am Ball! Bei Bällen auf Brust- und Kopfhöhe gehen die offengehaltenen Hände dem Ball möglichst **Bild 2: Hüft- und kniehohe Bälle** werden mit hängenden Armen gefangen, wobei die Fingerspitzen Fangen solcher Bälle ist besonders bei Zuspiel auf kurze Entfernung notwendig. **Bild 3: Tiefe Bälle** im Ball. Das Fangen fusstiefer Bälle im Lauf stellt an die Körperbeherrschung grosse Anforderungen. Ediglich darauf zu achten, dass die Handflächen hinter dem Ball zu liegen kommen. Dank der Stellung Ball legenden Fingern «angesaugt» werden. **Bild 5: Das Aufnehmen rollender Bälle** aus vollem Lauf ist fgehoben werden kann. Der Spieler darf sich nicht nur in den Hüften abknicken, auch die Knie müssen hohen Bällen. Die gespreizte Hand kommt hinter den Ball und führt ihn sofort an den Körper heran, wo er dann mit beiden Händen gefangen wird. **Bild 7: Das Stoppen seitlicher Bälle** ist vielleicht die enaue «Ballberechnung» und ein sicheres Auge erforderlich. Da der Ball meist nicht sofort ruhig liegen e ist die gebräuchlichste Wurfart für Torwurf und Zuspiel. Merkmale: Ausfallschritt, weites Ausholen h und gibt ihm die richtige Führung. Als Pass sehr weich ausgeführt, ohne grosse Ausholbewegung, dem linken Bein vollständig aus, damit der Ball über die gegnerische Mauer hinweg ins Tor geworfen ft unter den Händen des Verteidigers, oder seitlich an der gegnerischen Mauer vorbei, aufs Tor. Der wollte. **Bild 11: Der Schlagwurf beidarmig** (ähnlich wie «Einwurf», doch kürzer und knapper) dient auch hier hinter den Ball zu liegen. Rumpfstarken Spieler verwenden den beidhändigen Schlagwurf im Zuspiel auf kurze Distanz verwendet. Dieser hüfthoch zugespielte Ball kann sofort weitergeleitet em Rücken ist ein Notwurf, fehlt doch bei ihm meist die absolute Zielsicherheit. Er wird gewöhnlich ese Wurfart abgeben kann. **Bild 14: Der Prellball** wird vor allem im Zuspiel in der Halle verwendet. rpetäuschungen ist diese Art von Zuspiel sehr empfehlenswert.



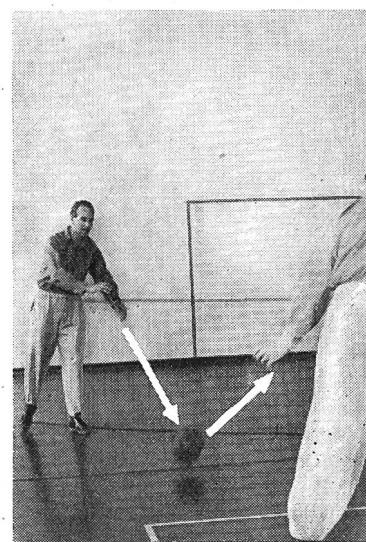
8



12



13



14