

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

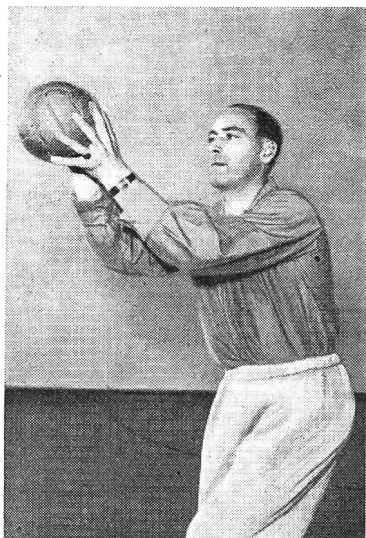
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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

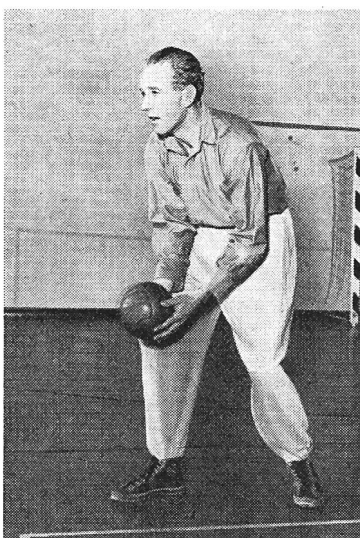
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 12.01.2026

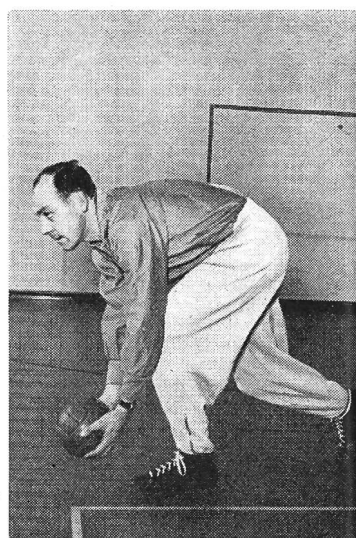
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



1



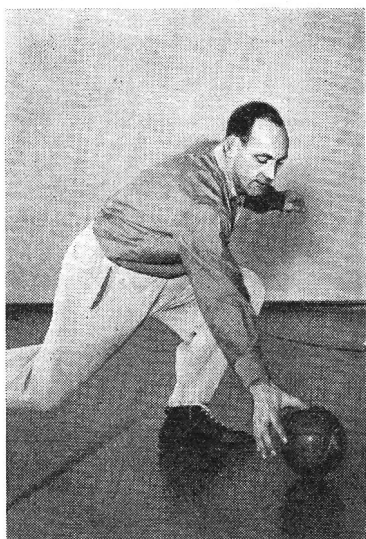
2



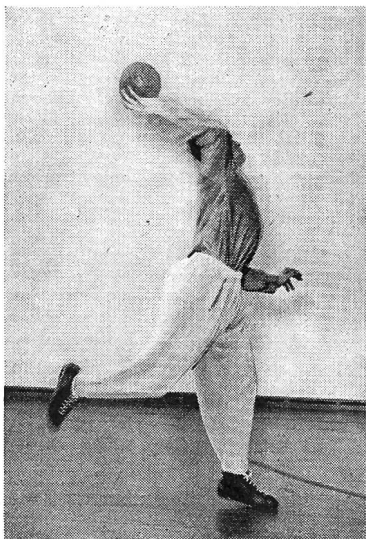
3

WURF- UND FANGTECHNIK

Die meisten Spiele mit dem Ball sind eine Folge von Würfeln und Fängen. Sicherheit im Fang gemacht werden, bringen wir hier die wichtigsten Arten im Bild. — **Bild 1: Grundprinzip beim Fang** weit entgegen; die Fingerspitzen zeigen seitwärts. Das Fangen geschieht mit elastisch locker gehenden Händen. Damit eine Abfederung möglich ist, gehen die Arme auch hier dem Ball etwas entgegen. 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 hohem Ball** der Arme können auch scharfe Bälle gut abgefedert werden. Auch hier muss der Ball von den lockeren Händen abgefedert werden. **Bild 6: Das Abfangen mit einer Hand**. Der Ball wird also aus der Flugbahn herausgeholt und zur andern Hand weitergeleitet oder zu Boden. **Bild 8: Der Kern- oder Schlagwurf** mit dem Wurfarm, Körperspannung. Die Handfläche liegt hinter dem Ball, sie begleitet den Ball so lange, bis er losgelassen ist. **Bild 9: Der Schlagwurf über dem Kopf** wird oft als Freiwurf vor dem Tor verwendet. Der Körper streckt sich, der Kopf wird nach oben gezogen. **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 Wasserwand schleudert. **Bild 12: Auch der Schwungwurf mit beiden Händen** wird, 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 mit beiden Händen fangen kann. Der Ball muss so dosiert geprellt werden, dass ihn der Mitspieler auf Hüfthöhe fangen kann. In Ver-



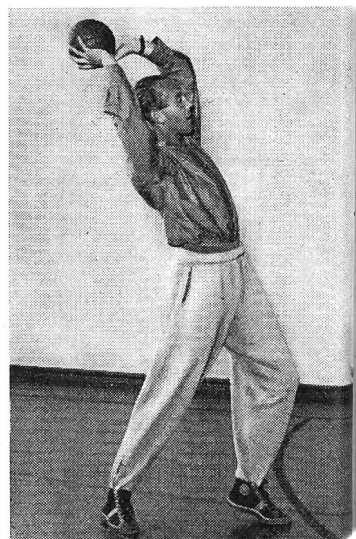
7



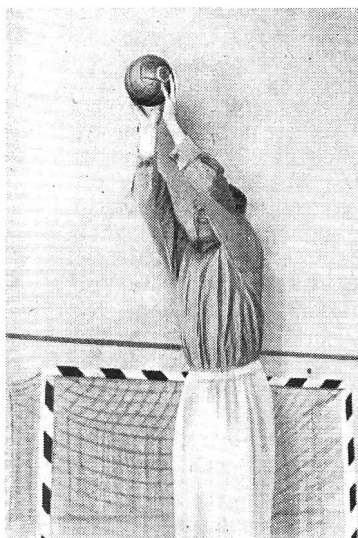
9



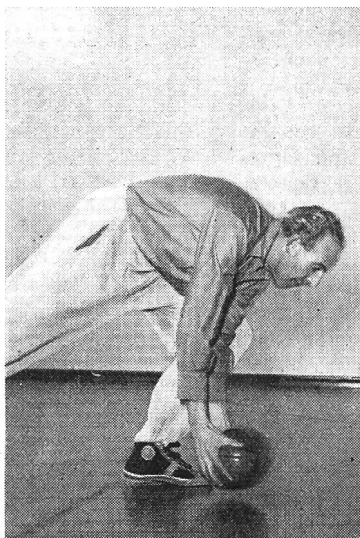
10



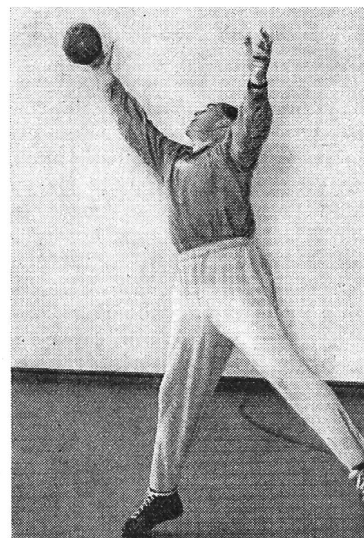
11



4



5

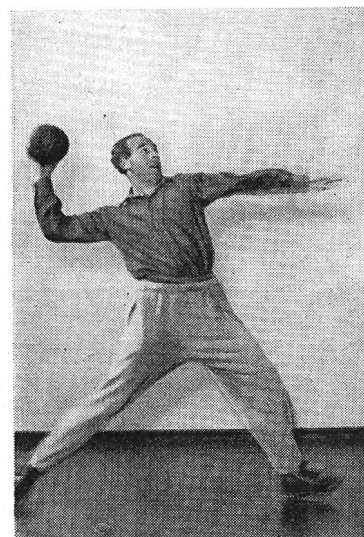


6

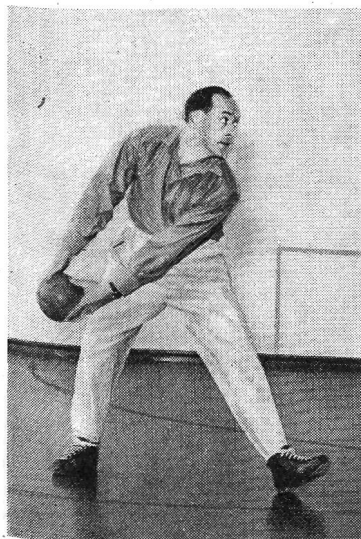
M HANDBALL

Marcel Meier und Hans Rüeßegger, Magglingen

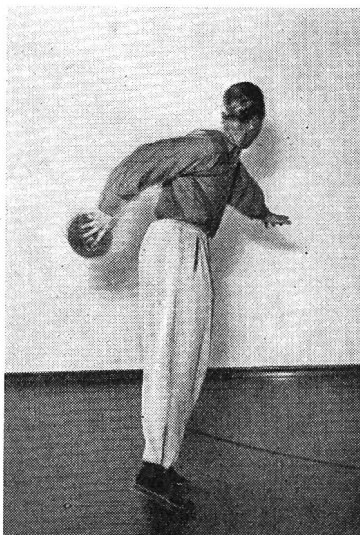
auigkeit beim Werfen sind die Grundlagen jedes Spiels. Da bei Wurf und Fang noch sehr oft Fehler
am Ball! Bei Bällen auf Brust- und Kopfhöhe gehen die offengehaltenen Hände dem Ball möglichst
Bild 2: Hüft- und kniehohe Bälle werden mit hängenden Armen gefangen, wobei die Fingerspitzen
 Fangen solcher Bälle ist besonders bei Zuspiel auf kurze Entfernung notwendig. **Bild 3: Tiefe Bälle**
 n Ball. Das Fangen fusstiefer Bälle im Lauf stellt an die Körperbeherrschung grosse Anforderungen.
 ediglich darauf zu achten, dass die Handflächen hinter den Ball zu liegen kommen. Dank der Stellung
 all legenden Fingern «angesaugt» werden. **Bild 5: Das Aufnehmen rollender Bälle** aus vollem Lauf ist
 aufgehoben 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 seittiefer Bälle** ist vielleicht die
 enaue «Ballberechnung» und ein sicheres Auge erfordert. 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 seittlich 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. Rumpfstärke Spieler verwenden den beidhändigen Schlagwurf
 eim Zuspiel auf kurze Distanz verwendet. Dieser hüfthoch zugespielte Ball kann sofort weitergeleitet
dem 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.
 rper täuschungen ist diese Art von Zuspiel sehr empfehlenswert.



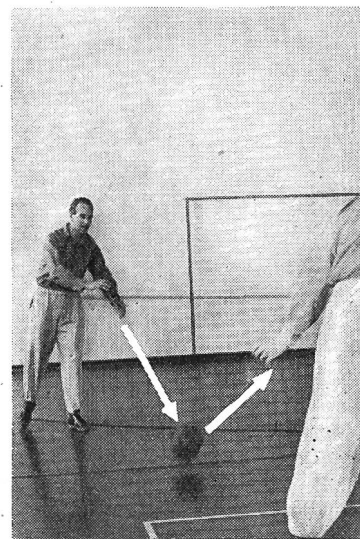
8



12



13



14