

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band: 29 (1972)
Heft: 3

Rubrik: Der Knickwurf

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: 23.02.2026

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

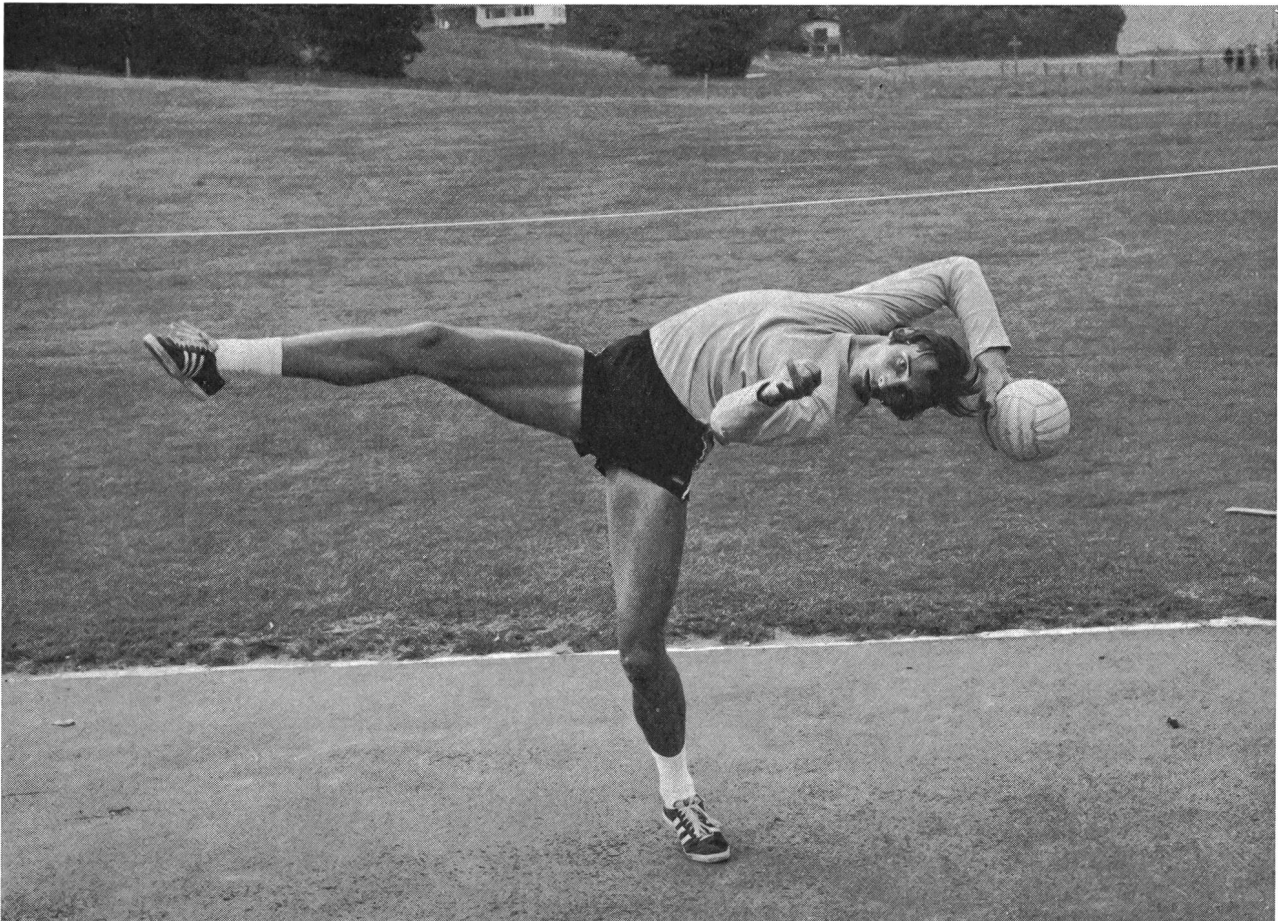
Der Knickwurf

Text und Bearbeitung:
Heinz Suter, Turnlehrer, ETS Magglingen

Mitarbeit:
A. Arioli und E. Züllig, Studenten Studienlehrgang ETS

Fotos:
H. Lörtscher, ETS

Reihenbild:
G. Nikles, ETS



Erfolgreiche Torwürfe mit höchster Konzentration und artistischer Körperbeherrschung bilden den krönenden Höhepunkt einer Angriffsentwicklung.

Der enge Spielraum, die geringe Bewegungsmöglichkeit und das technisch-taktische Verhalten des Gegners zwingen die Angriffsspieler zu einer Spezialisierung in wurftechnischer Hinsicht.

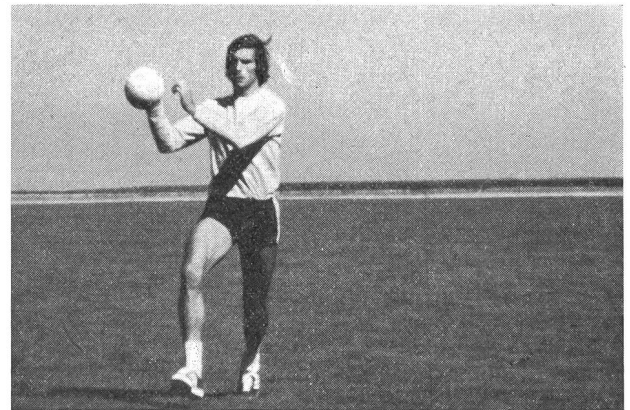
In die Gruppe der Schlagwürfe gehört der Seitschlagwurf entgegen der Wurfarmseite oder auch Knickwurf genannt. Es ist ein Schlagwurf über Kopfhöhe, mit Stemschritt und Seitneigen des Körpers nach der dem Wurfarm entgegengesetzten Seite.

Auftretende Fehler

1. Der Anlauf erfolgt nicht zum Deckungsspieler hin, so dass sich der Deckungsspieler seitlich verschieben kann.
2. Zu nahes Auflaufen des Angriffsspielers in Wurfposition auf den Deckungsspieler, so dass der Verteidiger den Bewegungsablauf verhindern kann.
3. Es erfolgt kein Seitneigen, so dass ein Verteidiger den Wurf leicht blocken kann, da kein Raum zur Seite gewonnen wird.
4. Die Wurfarmschulter wird zu wenig nach hinten gedreht, so dass der Wurf zu schwach erfolgt.
5. Der Ball wird nicht über den Kopf noch vorn gezogen. Es erfolgt kein seitlicher Raumgewinn.



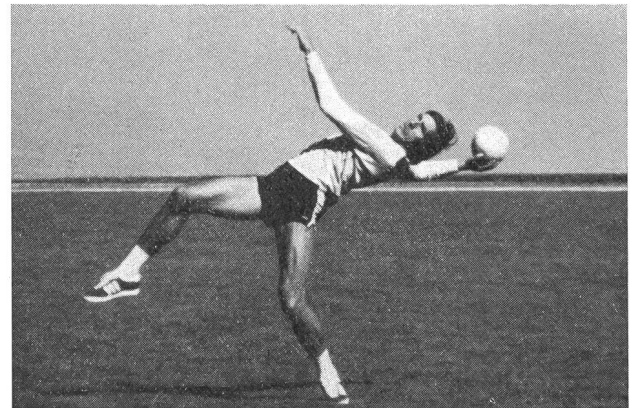
1



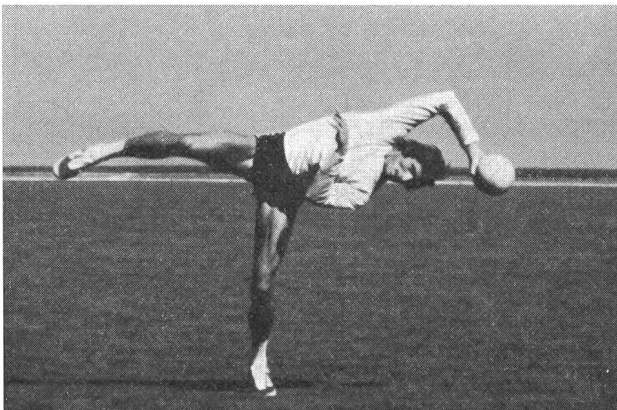
2



5



6



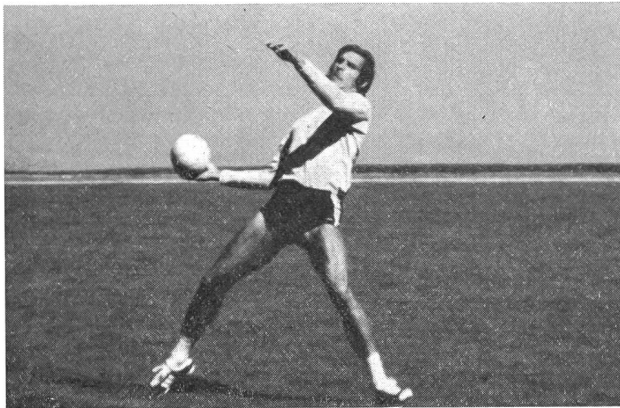
9



10

Die Richtung des Anlaufes ist zum Deckungsspieler hin (Bilder 1 und 2). Beim Rechtshänder wird der linke Fuss seitlich aufgesetzt (Bild 3). Dabei erfolgt das Ausholen wie zum Schlagwurf über Kopfhöhe. Kurz vor Beginn des Armzuges

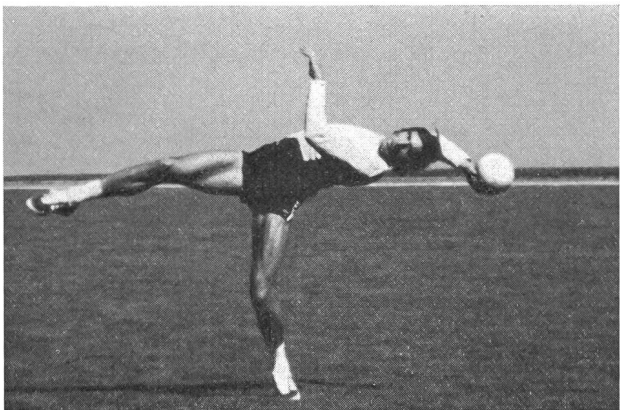
wird der Oberkörper in der Hüfte stark seitwärts nach der dem Wurfarm entgegengesetzten Seite gebeugt (Bild 4). Die Wurfarmschulter wird so weit zurückgenommen, dass die Schulterachse zum Tor zeigt. Mit der Ausholbewegung erfolgt



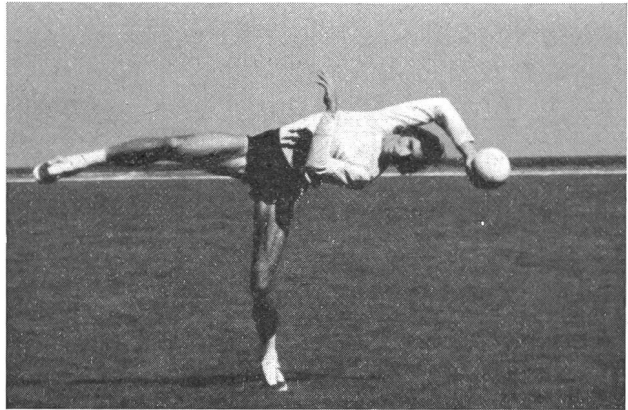
3



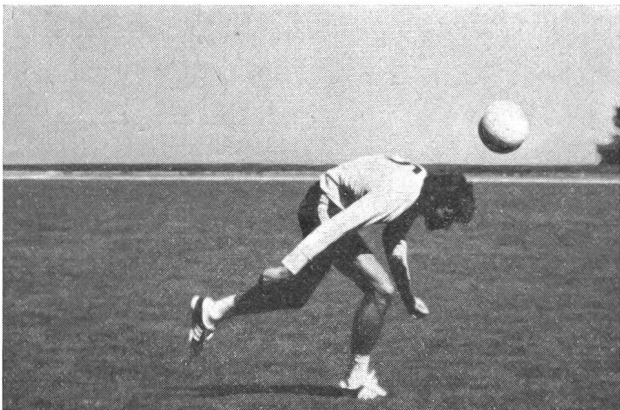
4



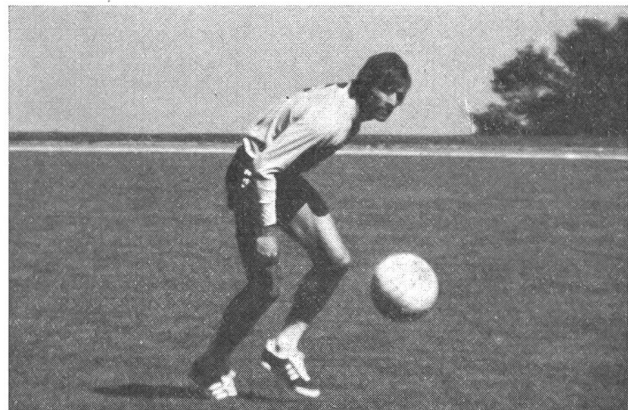
7



8



11



12

ein Rückbeugen ins Hohlkreuz, gleichzeitig beginnt die Fallbewegung rückwärts (Bilder 5, 6, 7). Das Hochführen des Schwungbeines wirkt dabei als Stabilisator (Bild 8). Beim Armzug wird der Körper zum Tor gedreht, wobei der Ball aus der

Rück-Seitbeuge über den Kopf nach vorn gezogen wird (Bilder 9 und 10). Nach dem Wurf fängt das schräg nach links vorn gestellte rechte Bein (für Rechtshänder) den Schwung des Körpers ab (Bild 11).

Vorbereitende Uebungen

Bevor man diesen Wurf erlernen will, muss der Schlagwurf über Kopfhöhe in verschiedenen Formen geübt werden. Der Knickwurf erfordert Beweglichkeit, Gewandtheit, Geschicklichkeit und Reaktionsfähigkeit. Das Seitneigen

ist durch vielfältige gymnastische Uebungen vorzubereiten.

Zur Kräftigung der Bein-, Arm- und Rumpfmuskulatur (grosser Brustmuskel, vorderer Sägemuskel, gerade und schräge Bauchmuskeln) werden Hilfsmittel wie Gewichte, Partner, Seil, Veloschlauch usw. angewendet.

Uebungsbeispiele

Beweglichkeit Wirbelsäule vw

Beweglichkeit Wirbelsäule rw

Anstirnen:

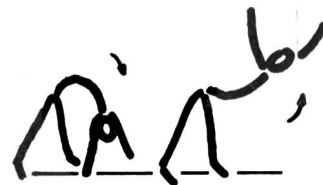
Sitz, Beine geschlossen, Hände umfassen die Unterschenkel:

- Vorbeugen des Rumpfes, Abwärtsschieben der Hände.



Rumpfbeuge, Arme locker fallen lassen:

- Schnelles Aufrichten in Rumpfeinegehalt (Hohlkreuz), Arme sw schwingen.



Fersensitz, Hände hinter dem Rücken verflochten:

- Rumpfbeugen vw, wieder aufrichten.



Kniegrätschstand, Arme in Nackenhalte:

- Rumpfbeugen nach links und rw-sw, eine Hand berührt den Boden.



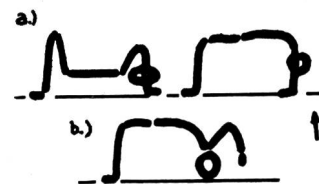
Stehaufmännchen

- Aufstehen über den Hockstand mit Vorspreizen eines Beines.



Brücke:

- a) auf Händen gestützt
- b) auf Kopf gestützt



Rückenlage, Arme in Seithalte:

- Vorbeugen des Kopfes mit gleichzeitigem Anziehen eines Knies bis zum Berühren von Stirn und Knie.



Kniestand links, linker Arm in Hochhalte, Vorspreizen rechts

- Rumpfbeugen rw-vw (linke Hand zum rechten Fuss)



Rückenlage, Beine angehockt:

- Versuchen mit den Knien neben den Ohren den Boden zu berühren.



Grundstellung:

- Fassen des linken Fusses mit beiden Händen, Abwärtsdrücken des Fusses.



Hockseitbeuge

Hockstand, linkes Bein sw gestreckt, Hände im Nacken:

- Rumpfbeugen nach links mit Nachwippen (gegengleich).



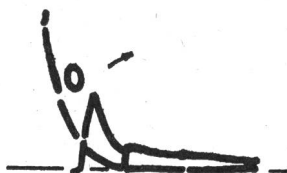
Grätschsitz, Arme in Seit-
halte:

- Rumpfdrehen nach links und rechts.



Seitenlage rechts, rechter Arm in Nackenhalte, linker Arm vor der Brust aufgestützt:

- Rumpfheben sw und senken (gegengleich).



Unterarmliegestütz:

- Beckenkreisen.



Grätschstellung, rechter Arm in Hochhalte, linke Hand Hüftstütz:

- Rumpfbeugen nach links mit Nachwippen (gegengleich).



Kniestand:

- Sw absitzen ohne Zuhilfenahme der Hände.



Grätschstellung, Hände in Nackenhalte:

- Sw Beugen des Rumpfes mit Nachwippen.



Grätschliegestütz vorlings:

- Schwunghaftes Rumpfdrehen und Armschwingen sw.
- Sw wandern, Blick folgt der Schwunghand.

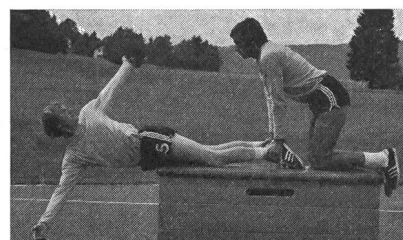


Liegestütz seitlings:

- Mit kleinen Schrittschritten einen Kreis um gestreckten Stützarm beschreiben.



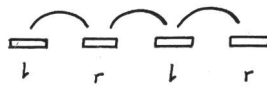
A liegt in der Bauchlage auf dem Kasten. Hüfte möglichst weit vorn. B fixiert die Beine.



Kräftigung Beinmuskulatur

Springen auf Matten

- fortgesetzte Laufsprünge
- fortgesetztes Froschhüpfen
- Kombinationsmöglichkeiten



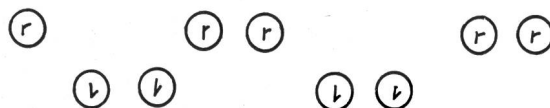
Springen mit Reifen

- (l) (r) (l) (r) (l) (r)
- (l) (r) (l) (r) (l)
- (r) (r) (l) (l) (r) (r)

- Springen sw (l) (r) (l) (r) (l) (r)

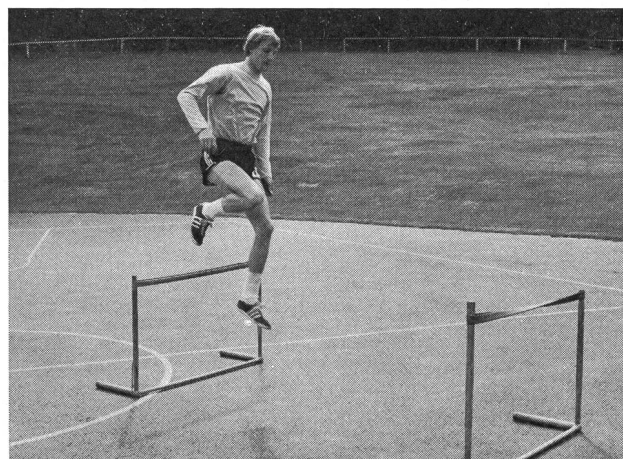
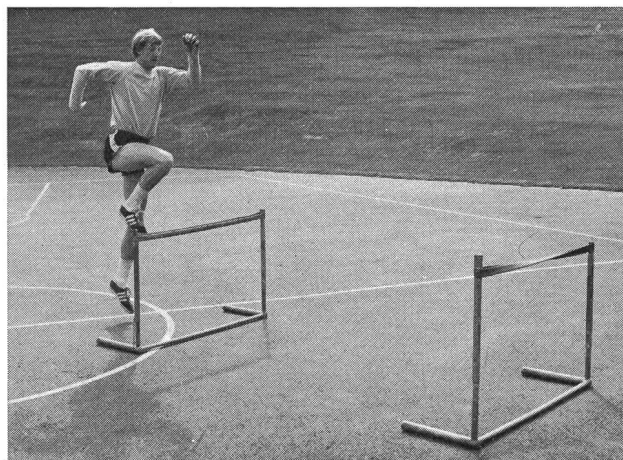
- Springen mit Kreuzen der Beine (r) (l) (r) (l) (r) (l)

- Kombination



Springen über Hürden

- Springen beidbeinig
- Froschhüpfen (tief)
- Laufsprünge



Springen mit Kasten

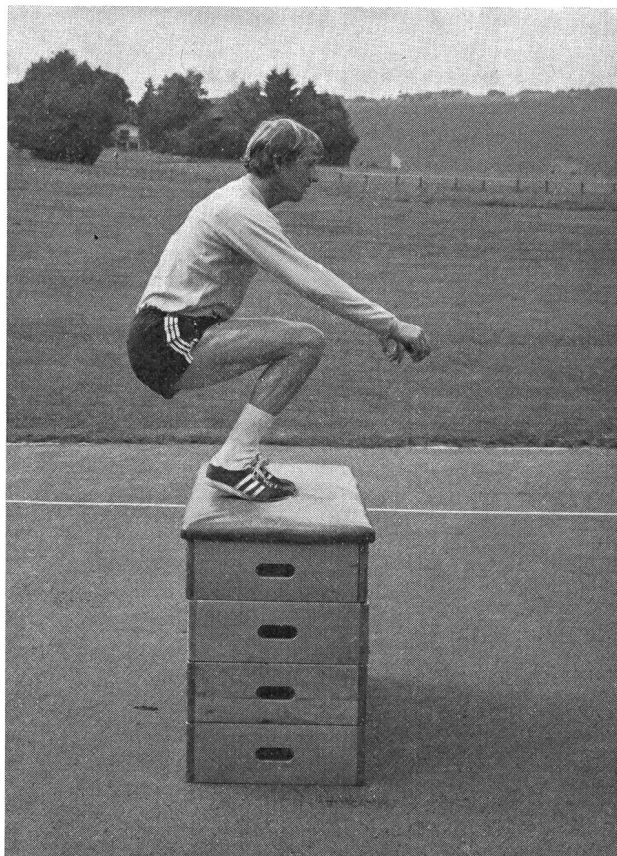
- Laufsprünge



- Tiefsprünge auf ein Bein, im Wechsel



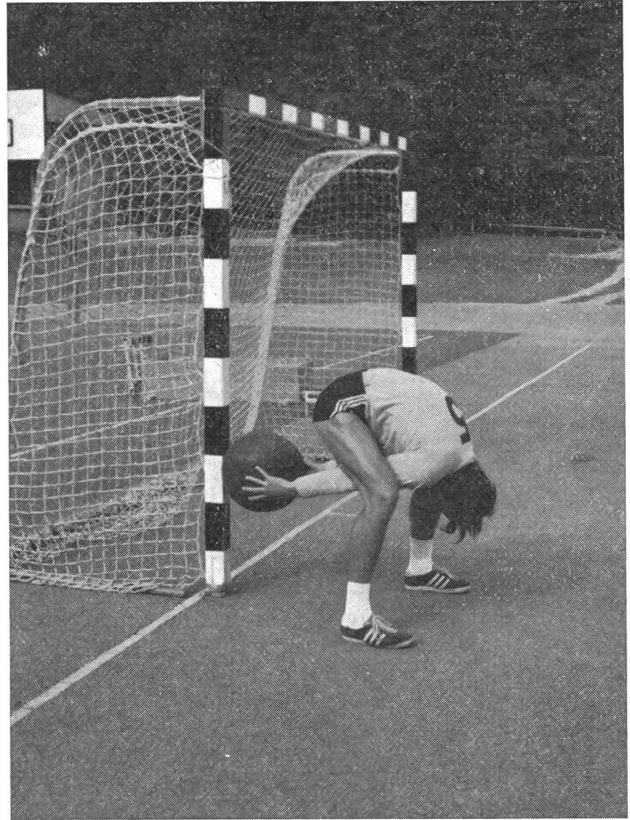
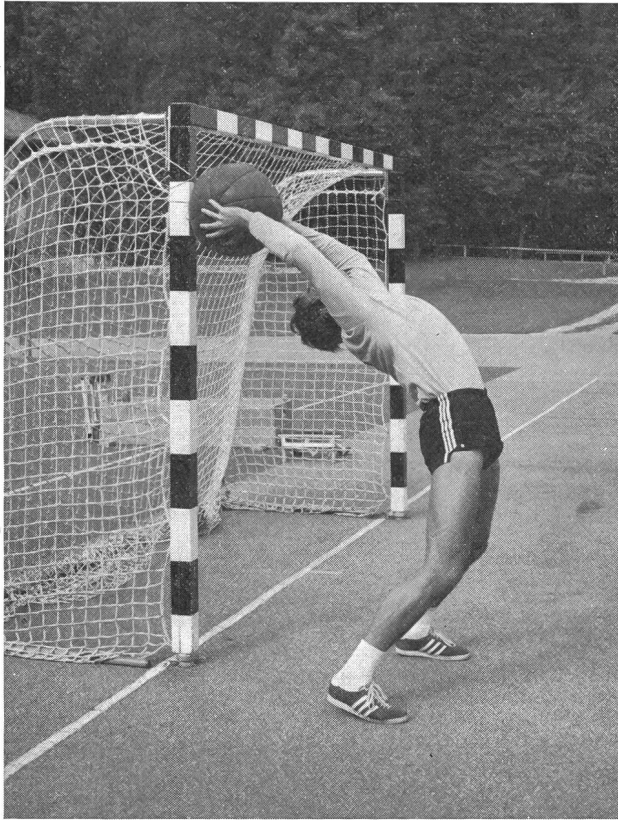
- fortgesetztes Hüpfen aus der Kauerstellung



Kräftigung Schulter- und Armmuskulatur

Stand $\frac{1}{2}$ m vom Torpfosten entfernt, Medizinball in der Hochhalte, beugen rw zum Berühren des Pfostens (starke Hohlkreuzlage), Rumpfschwingen vw mit Führen des Me-

dizinballes zwischen den Beinen zum Berühren des Pfostens.

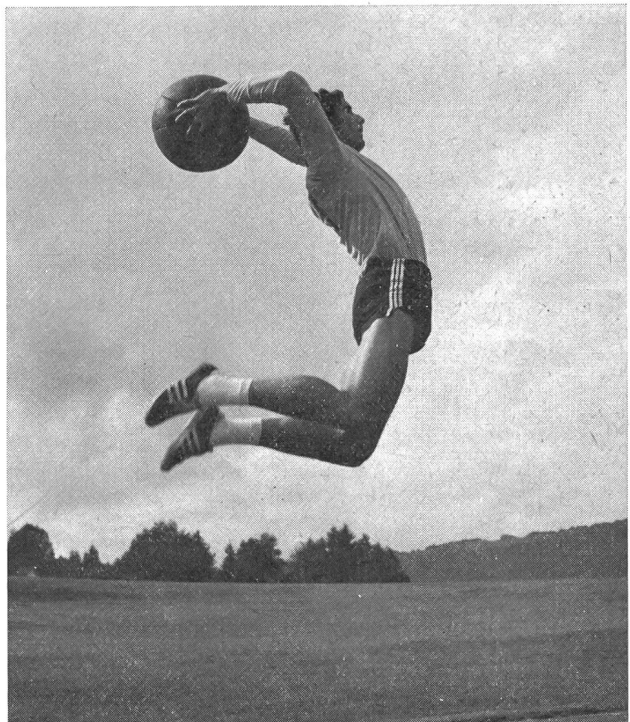
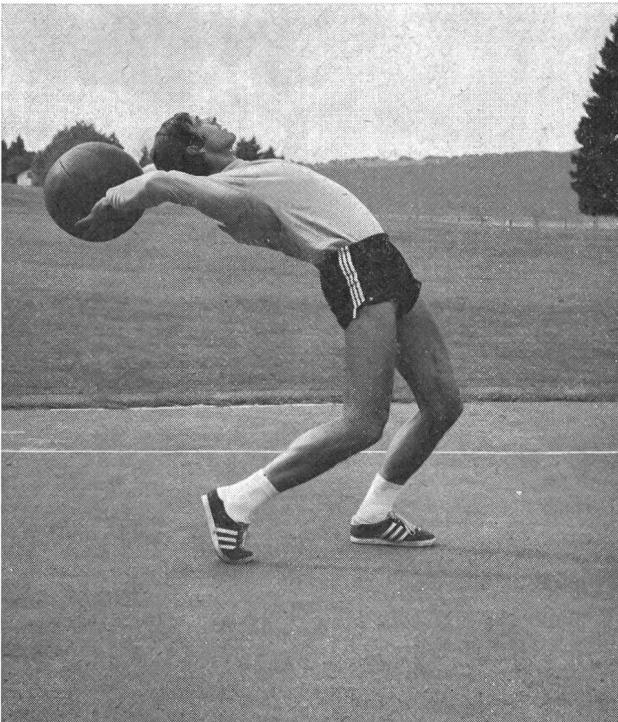


Stand in Schrittstellung; Medizinball aus starker Hohlkreuzlage hochwerfen («Kerze»).

Würfe beidarmig aus dem Stand, auch mit seitlichem Aus-
holen, Werfen des Medizinballes aus der Hohlkreuzstellung.

Werfen beidarmig aus dem Gehen, aus dem Drei-Schritt-
rhythmus.

Aus dem beidbeinigen Stand springen unter Rückschwin-
gen des Medizinballes in eine Hohlkreuzstellung und Wer-
fen des Balles mit schnellem Rumpfvorschwung.

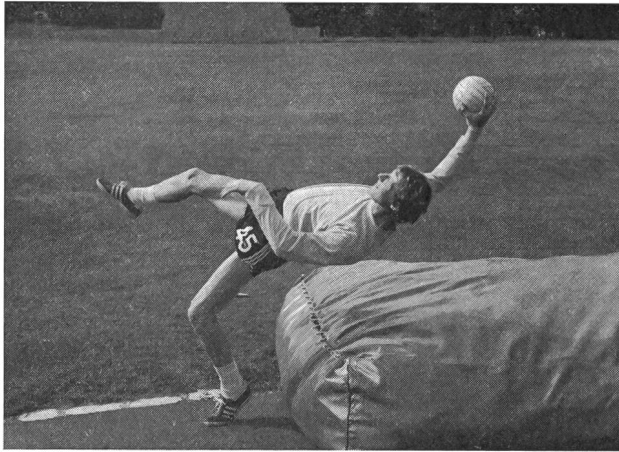


Vorübungen

Bei den geraden Schlagwürfen fordern wir, dass das Körpergewicht in die Bewegungsrichtung gebracht wird. Beim Knickwurf ist das Gegenteil der Fall, indem sich der Körper vor dem Abwurf nach schräg rw bewegt. Liesse sich der Spieler ohne zu werfen fallen, so würde er auf den Rücken fallen.

Fallübungen mit und ohne Ball auf weicher Unterlage fördern das Bewegungsgefühl.

- Fallen rw auf die Matte
- Wurfposition von der Matte wie zum «Kreuzwurf», seitlich rw auf die Matte fallen lassen und dabei den Ball hochwerfen.



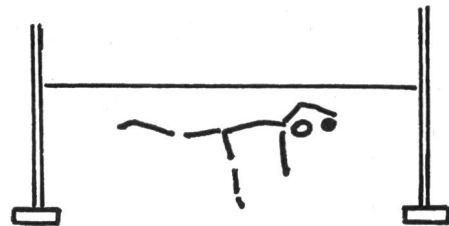
- Knickwurf zum Partner, mit Malstab als Hindernis.



Uebungsformen

Knickwurf aus dem Anlaufen

- Die Spieler werfen unter einem gespannten Gummiseil (Zauberschnur) hindurch mit Knickwurf. Seil Kopfhöhe, später Brusthöhe gespannt.

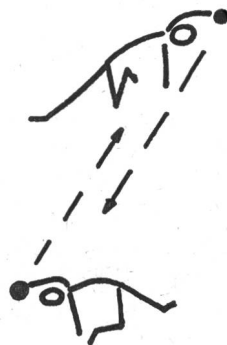


- Wie oben; Anlaufen auf der Linie A, Abwurf mit Sprungständer als Hindernis.

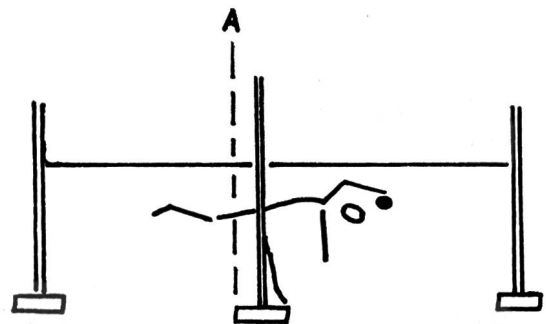
Uebungen für das Abknicken in den Hüften

Zwei Spieler knien in einem Abstand von 6 m einander gegenüber. (Für Rechtshänder: Kniestand links, rechtes Bein quergegrätscht.)

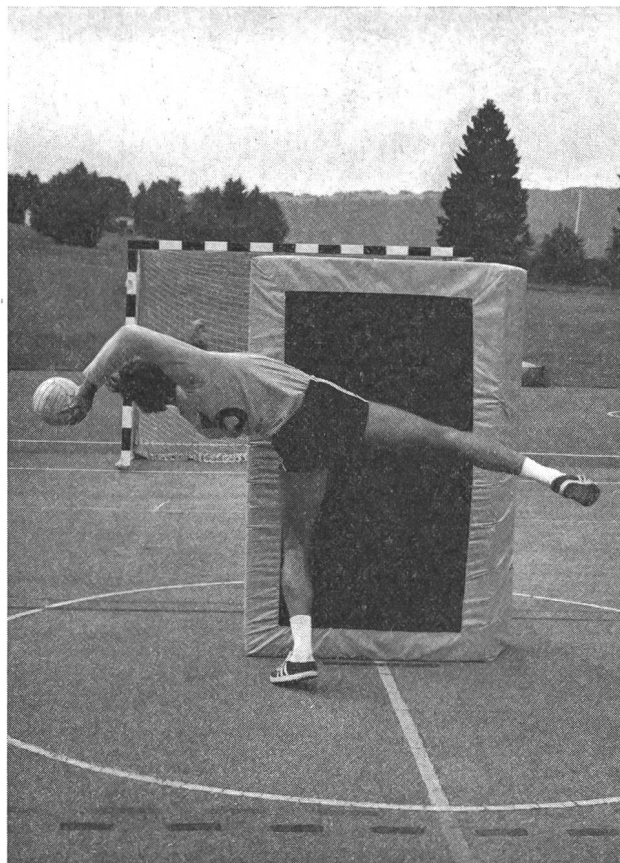
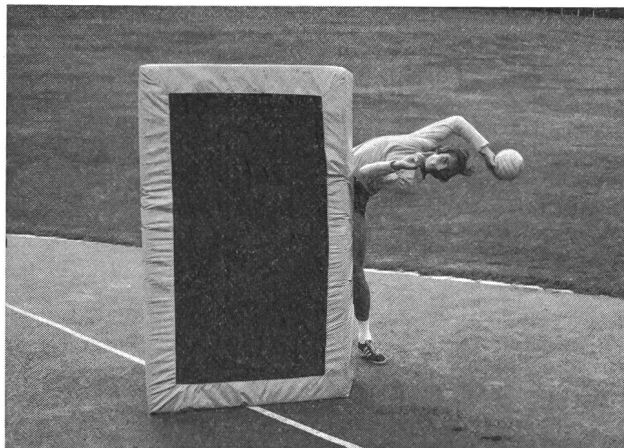
- Knickwurf zum Partner
- Vergrössern des Abstandes



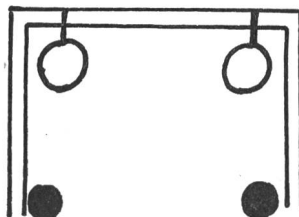
Hindernis weiter von der Anlauflinie A entfernen.



— Mit Matte als Hindernis. Anlaufen auf der Linie, linkes Bein in Wurfposition seitlich ausstellen.



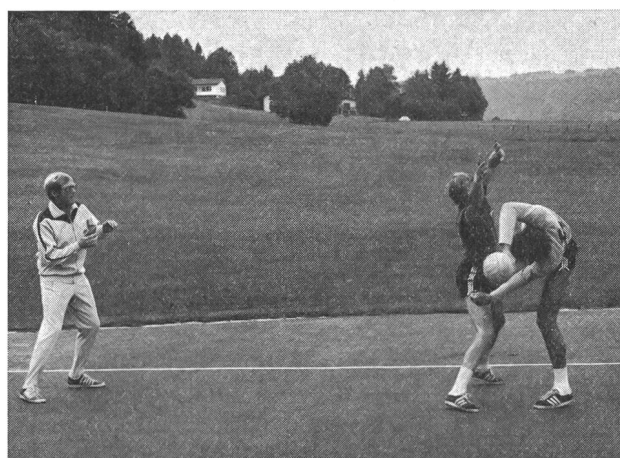
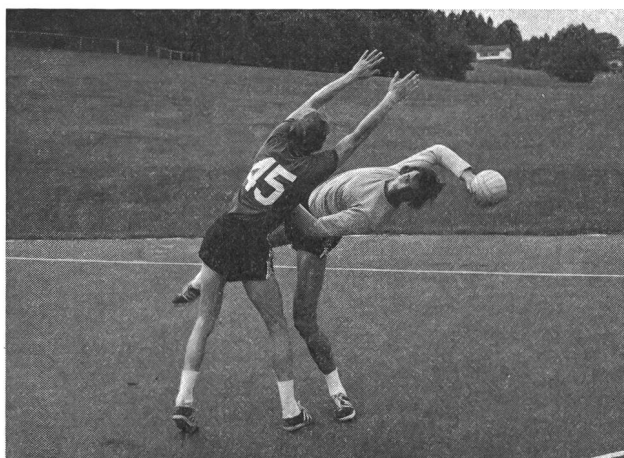
— Knickwürfe, ohne Hindernis, als Zielwürfe.



— Knickwurf gegen Abwehrspieler

- als Torwurf —> Zielwurf
- als Zuspiel —> Kreisspieler

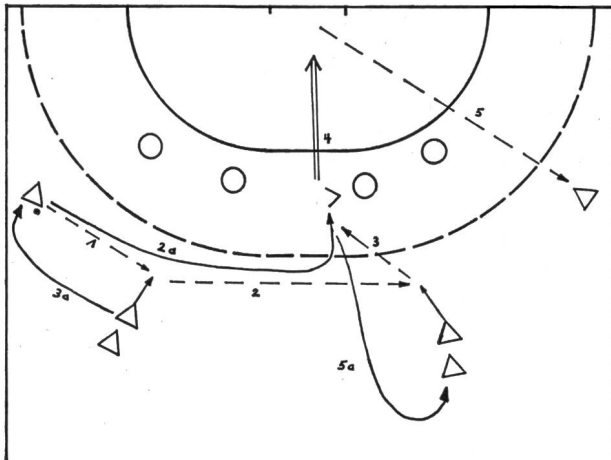
— Knickwurf in der Dreiergruppe



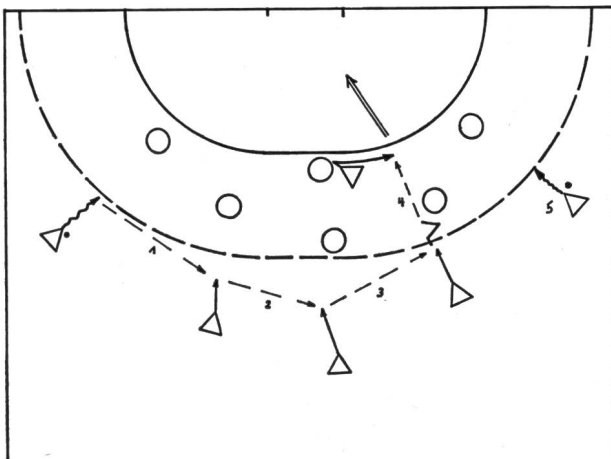
Komplexübungen

Knickwurf

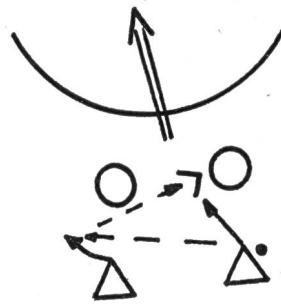
als Torwurf



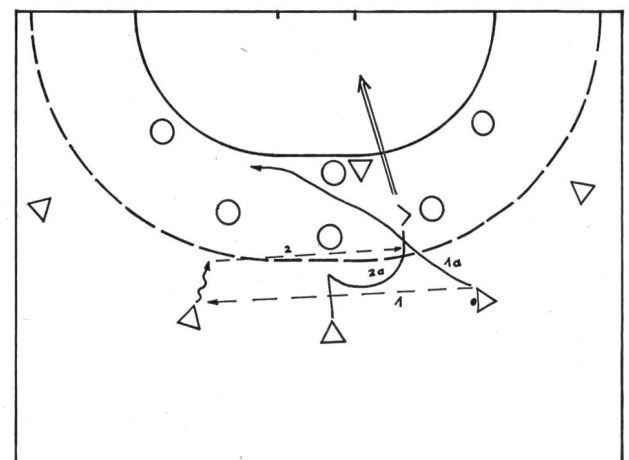
als Zuspiel



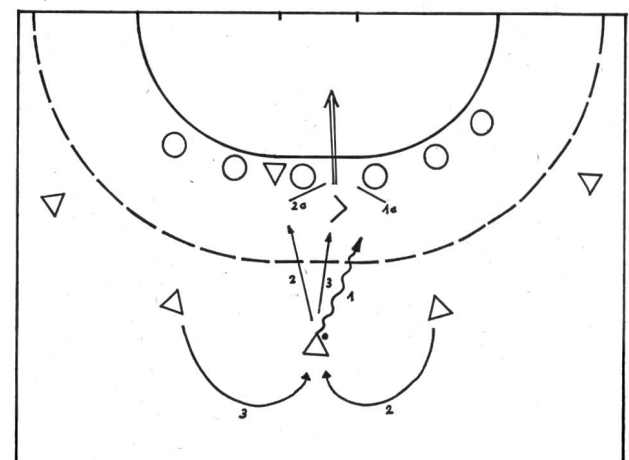
aus dem Anlaufen



aus dem Ziehen



aus dem Kreuzen



Anwendung in Wettkampfsituationen

Knickwurf

aus dem Täuschen

Kernwurf	→	Knickwurf
Schlenzwurf	→	Knickwurf
Sprungwurf	→	Knickwurf

Literatur:

Guggenbühl, a. Stoffsammlung
Fitness, Jünglinge, Magglingen,
Dipl. Arb. ETS, 1971.