

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

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

**Band:** 32 (1975)

**Heft:** 12

**Rubrik:** Der Sprungwurf

#### 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:** 29.01.2026

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

# AUS DER PRAXIS – FÜR DIE PRAXIS

## Der Sprungwurf

Mitarbeit:  
Heinz Hofmann/Hans Huber/Ernst Züllig

Text und Bearbeitung:  
Heinz Suter, ETS Magglingen

Reihenbilder:  
P. Battanta, ETS

Fotos:  
H. Lörtscher, ETS

Der Sprungwurf ist von der Gesamtzahl her gesehen die bevorzugte Wurfart im Hallenhandball. Während 1972 die Kernwürfe 31 Prozent betragen, stieg der Anteil der abgegebenen Würfe im Sprung auf über 54 Prozent. Die Spielauffassung im modernen Hallenhandball zeigt eine deutliche Verbesserung der physischen Leistungsfähigkeit. Damit verbunden ist die Tendenz, noch stärker zu werfen, noch höher zu springen. Dadurch gewinnen im Angriffsspiel die verschiedenen Varianten von Sprungwürfen noch mehr an Bedeutung. Als Sprungwurf bezeichnen wir den Schlagwurf im Sprung. Durch den Sprung kann sich der Spieler dem Zugriff des Abwehrspielers entziehen. Weitere Vorteile ergeben sich aus der verzögerten Schussabgabe, dem Vergrössern des Wurfwinkels und der Verkürzung der Distanz zum Tor.

Der Sprungwurf kann in vier Phasen unterteilt werden.

Anlauf — Absprung — Flugverhalten mit Wurf — Landung.

Je nach Spielsituation und Anlaufraum kann der Sprungwurf verschiedenartig angewendet werden

### Sprungwurf:

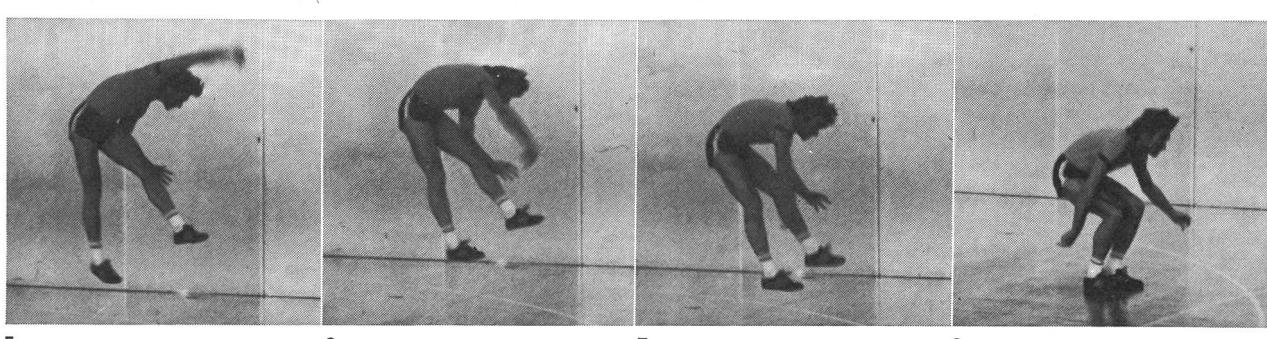
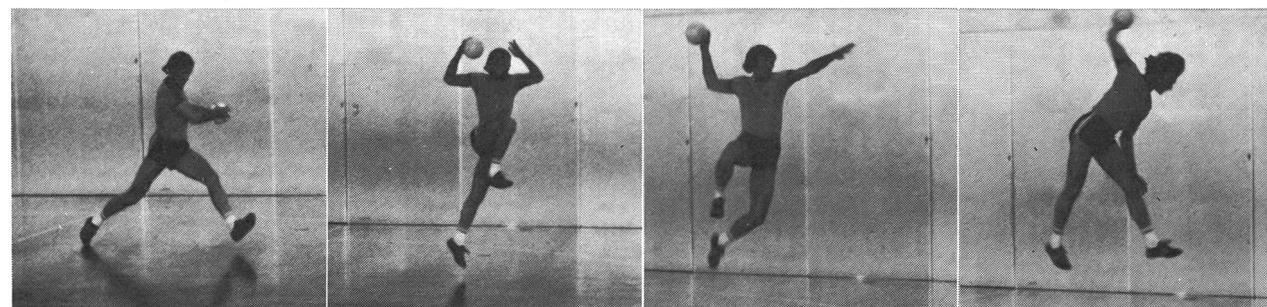
- 1, 2 oder 3 Schritte Anlauf
- Absprung beidbeinig
- Absprung auf dem «falschen» Bein
- in die Höhe
- in die Weite
- zur Wurfarmseite
- entgegen der Wurfarmseite
- mit verschiedenen Möglichkeiten der Armführung
- Kombination mit anderen Wurfarten

Als «klassische» Sprungwürfe werden der Sprungwurf hoch und der Sprungwurf weit bezeichnet.

### Der Sprungwurf hoch

ist ein Schlagwurf über Reichhöhe im Sprung. Der Angreifer versucht mit dem Sprung über den Abwehrspieler hinweg auf das Tor zu werfen. Ueberraschungs-

moment und Sichtbehinderung des Torhüters sind die Vorteile dieser Wurfart.



Der *Anlauf*, je nach Spielsituation und Anlaufraum mit 1 bis 3 Schritten in einem bestimmten Rhythmus ausgeführt, bereitet den *Absprung* vor. Er kann gerade, schräg oder halbkreisförmig zum Tor erfolgen und wird auf das Zuspiel und die Position des Abwehrspielers abgestimmt. Dabei wird der Fuss des Absprungbeines in Richtung Tor gedreht (vergleichbar mit dem Hochsprung). Sehr oft dient der zweitletzte Schritt, beim Rechtshänder das rechte Bein, als Bremswirkung, um das linke Bein auf möglichst engem Raum schräg in Torrichtung aufzusetzen.

In unserer Bildreihe erfolgt der Anlauf des Rechtshänders schräg zum Tor. Der *Absprung* erfolgt mit dem linken Bein, wobei der letzte Schritt etwas länger ist (Bild 1). Der Abstoss erfolgt kräftig in die Höhe, das Schwungbein wird hochgezogen, wobei der Körperschwerpunkt über dem Sprungbein liegt. Der Ball wird unter Mithilfe des Schwungarmes soweit wie möglich nach rückwärts über die Schulter gebracht

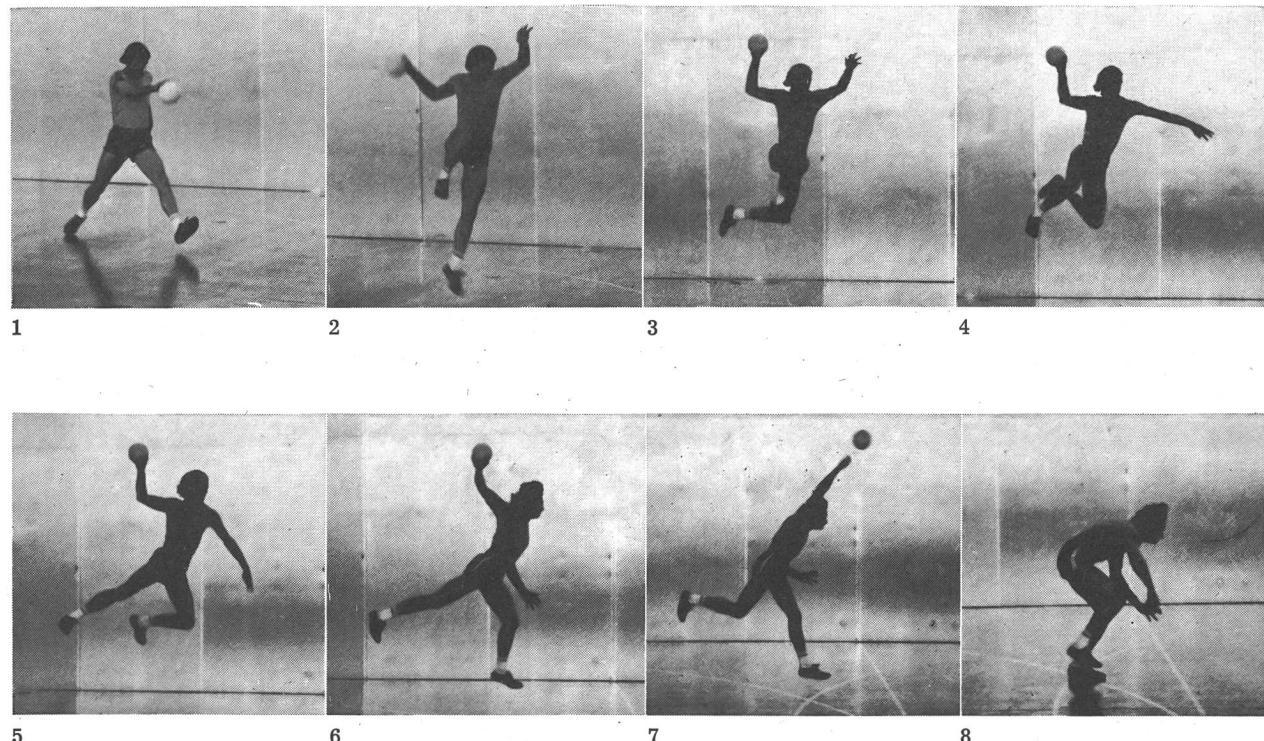
(Bild 2). Die Wurfarm Schulter wird zurückgezogen, die Gegenschulter ist nach vorne gerichtet.

Im *Flugverhalten* ist deutlich sichtbar, dass nun das Schwungbein nach schräg aussen geführt wird und zugleich als Stabilisator des Körpers in der Luft dient (Bild 3). Die Wurfabgabe erfolgt im Kulminationspunkt. Dabei wird die Wurfarm Schulter nach erfolgter Sprungspanne nach vorn genommen (Bild 4). Beim Sprungwurf hoch wird diese Bewegung nach vorn nur unwesentlich durch eine Rotationsbewegung ausgelöst. Mit der Schlagbewegung wird dabei der Oberkörper in der Hüfte geknickt (Bild 5). Die Klappmesserbewegung verleiht dem Ball den notwendigen Druck, wobei die letzte Kraft und die Richtung durch das Handgelenk auf den Ball übertragen werden.

Nach erfolgter Wurfabgabe bereitet sich der Körper auf die *Landung* vor (Bilder 6 und 7). Durch den kurzen Raumgewinn in die Weite und die Klappmesserbewegung bedingt, erfolgt die Landung beidbeinig, vergleichbar mit der Landung im Weitsprung (Bild 8).

### Der Sprungwurf weit

ist ein Schlagwurf im Sprung mit dem Ziel, sich dem Deckungsspieler zu entziehen, die Distanz zum Tor zu verkleinern. Der Wurf kann bis zur Landung verzögert werden. Von den Außenpositionen verbessert man durch die Sprungrichtung den Wurfwinkel.



Beim *Anlauf* ist die 3-Schritt-Regel zu beachten. Dabei sind Anlauf und Sprungrichtung nach Angriffsposition und Spielposition so zu wählen, dass sich der Spieler im Moment der Wurfabgabe im grösstmöglichen Winkel und möglichst nahe zum Tor befindet. Durch den schrägen Anlauf (für Aufbauspieler) wird die spätere Ausholbewegung erleichtert.

In unserer Bildreihe für den Sprungwurf weit erfolgt der *Absprung* wie beim Sprungwurf hoch (Bilder 1 und 2).

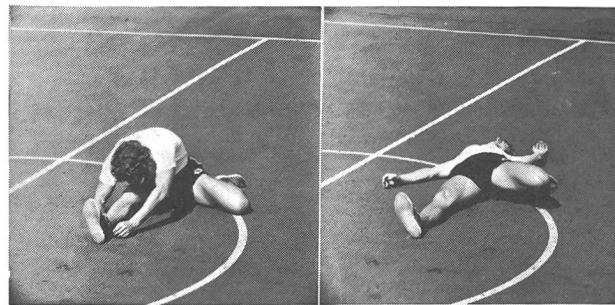
Im *Flug* wird der Oberkörper schräg nach vorn links geneigt. Während des weit-hohen Fluges wird ein Schritt gemacht, das Schwungbein wird extrem nach hinten geführt, um so die Landung auf dem Absprung-

bein vorzubereiten. Die Wurfarm Schulter wird nach hinten gedreht, wobei der Ball nach dem Überschreiten des Kulminationspunktes immer noch geführt wird (Bilder 3, 4 und 5). Die Wurfarm Schulter wird nach vorn gedreht und leitet so die Rotationsbewegung ein. Der Oberkörper ist aufgerichtet (Bogenspanne) und in Richtung der Gegenwurfseite geneigt (Bild 6). Dadurch wird das Aufdrehen der Wurfschulter erleichtert und so die optimale Landebedingung vorbereitet.

Erst kurz vor der *Landung* erfolgt die Ballabgabe (Bild 7), wobei die Hand möglichst lange den Ball begleiten soll. Die Landung erfolgt auf dem Sprungbein (Bild 8); das andere Bein sollte rasch nachfolgen, damit der Lauf fortgesetzt werden kann.

#### Auftretende Fehler:

1. Falsches Absprungbein.
2. Falsche Fussstellung.
3. Der Anlauf wird zu steil gewählt. Dadurch muss die Wurfarm Schulter zu weit nach hinten gedreht werden.
4. Die Anlaufschritte sind zu gross oder sie werden zu Trippelschritten. Dadurch kann keine Vorbereitung auf den Sprung erfolgen.
5. Ungenügender Schwungbeineinsatz.
6. Der Körper hängt nicht, sondern er «sitzt» in der Luft.
7. Schlechte Bewegungs Koordination Sprung — Wurf (Ausholen zur Wurfbewegung).



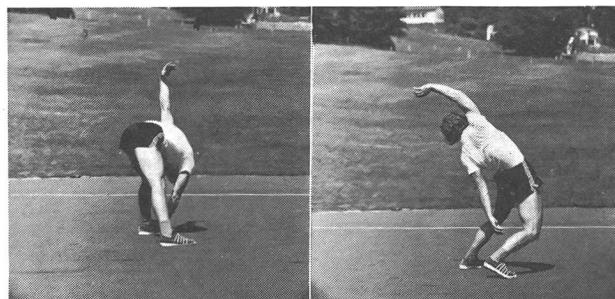
Für das Erlernen des Sprungwurfs sind einige Grundvoraussetzungen notwendig.

1. Beherrschung des Schlagwurfs mit und ohne Stemmschritt.
2. Gefühl für den Rhythmus Zuspiel — Wurf.
3. Sprungkraft: aus dem Lauf auf einem Bein abspringen (analog Weitsprung, Hochsprung).

Dabei müssen die vier Phasen Anlauf — Absprung — Flugverhalten mit Wurf — Landung einzeln und ganzheitlich erlernt, geübt und verbessert werden. Anzustreben ist daher ein harmonischer Übergang der vier Phasen.

— Werfen, stossen und schleudern des Medizinballes, vorwiegend aus der Bogenspanne (Hohlkreuzstellung).

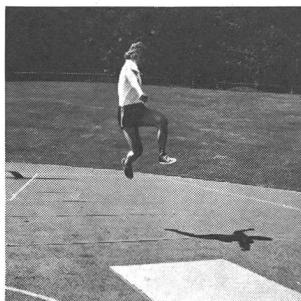
— Schlagwürfe auf Kopfhöhe mit dem Vollball aus der Bewegung: Stemmschritt, Kreuzschritt aus dem Lauf.



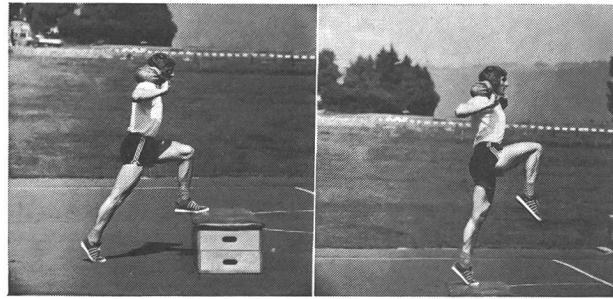
#### Vorbereitende Übungen

*Uebungsbeispiele zur Kräftigung der Beinmuskulatur*  
Springen auf Matten, über Hürden, mit Kasten, mit Reifen

- fortgesetzte Laufsprünge
- fortgesetztes Frosch hüpfen
- Tiefsprünge auf einem Bein, im Wechsel
- Kombinationsmöglichkeiten.



Steigen auf Hindernisse (auch mit Zusatzgewicht).



#### Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur

- Gymnastik zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur.
- Beweglichkeit Wirbelsäule vw und rw.

#### Rhythmuschulung

Rhythmisches Reihen jeglicher Art (verbunden auch mit der Sprungschulung), zusammengestellt mit Fahrradpneus, Gymnastikreifen, Springseilen usw. Die Schüler vorerst selbst einen Weg finden lassen, später den Weg (Bein links, rechts) vorschreiben.

*Drei Lauffelder — ein Sprungfeld — drei Lauffelder*  
Mit dem dritten Schritt erfolgt ein leichter Sprung.



Mit dem dritten Schritt erfolgt aus dem Reifen ein etwas kräftigerer Sprung.



Mit dem dritten Schritt erfolgt aus dem Reifen ein weiter Sprung über die Matte.



Die Schüler, die nicht laufen, klatschen den Rhythmus.

Man sollte bereits bei diesen Übungen grössere Hindernisse (Kasten, Hürden, aufgespannte Seile usw.) vermeiden, die übersprungen werden müssen. Die Schüler gewöhnen sich dabei einen Hüftknick an (sitzende Stellung in der Luft), der beim Sprungwurf unerwünscht ist. Vielmehr den Schüler zum Berühren eines Gegenstandes in der Höhe animieren (Korbrand, Basketballbrett, Leine).

## Vorübungen (für Rechtshänder)

Sie bestehen aus der Anlaufschulung aus dem 3er-Rhythmus ohne Ball, wobei darauf zu achten ist, dass der letzte Schritt etwas verlängert wird.

Mit dem dritten Schritt erfolgt aus dem Reifen ein hoher Sprung zum Berühren der Leine.



Mit dem dritten Schritt erfolgt ein hoher Sprung zum Berühren der Leine mit anschliessender Landung auf dem Sprungbein.



Mit dem dritten Schritt erfolgt ein weit-hoher Sprung mit Wurfbewegung. Landung auf dem Sprungbein.

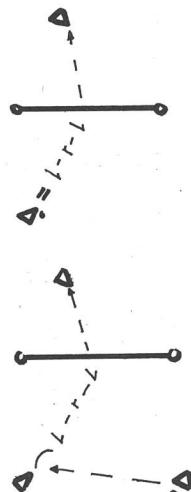


Mit dem dritten Schritt erfolgt ein Sprung, die Wurfhand schlägt gegen die Leine, Landung auf dem Sprungbein.



## Spiel: Ball über die Schnur

Ballabgabe mit Sprungwurf, 1 bis 2 Schritte Anlauf.



### Aus Grundstellung:

1 - r - l Absprung mit  $\frac{1}{4}$ -Drehung nach links mit Zuspiel über die Leine.

Wie oben, die Ballannahme erfolgt aus dem Zuspiel.

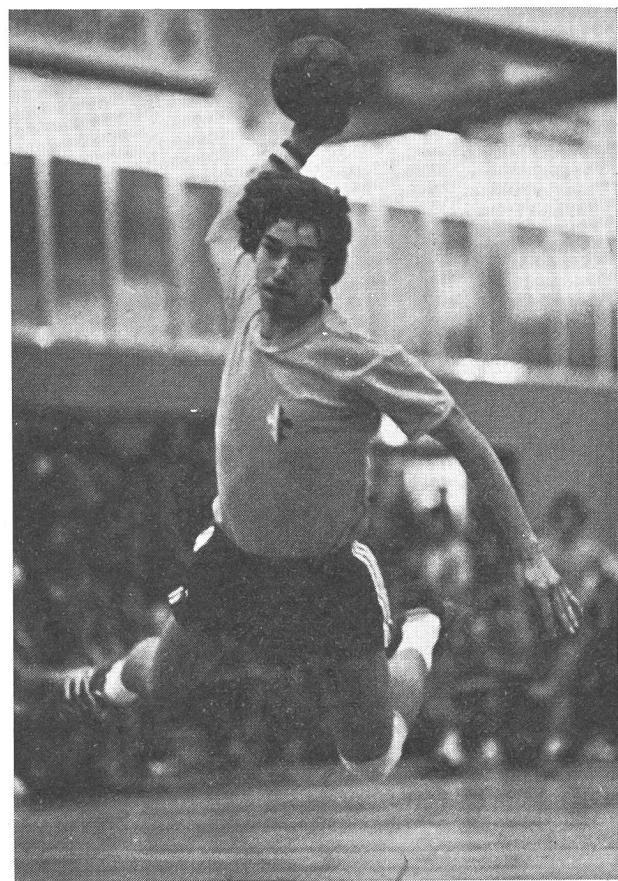
Die Ballannahme erfolgt in der Luft (kleiner Sprung), Landung mit dem Ball 1, dann fortsetzen mit r - l Absprung usw.

## Flugverhalten mit Wurf

Vorerst Anlauf immer schräg zum Tor. Hier wird bereits unterschieden in:

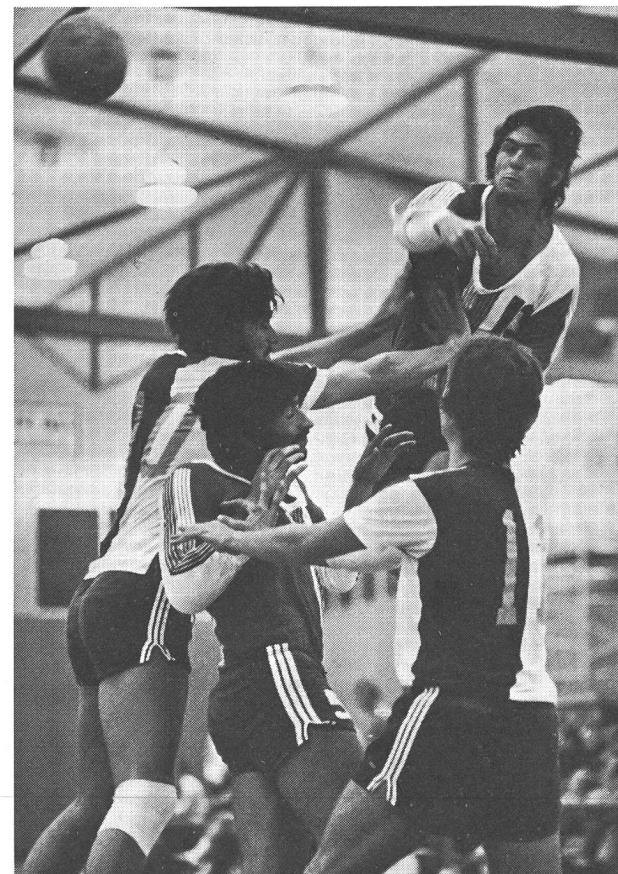
### Sprungwurf weit

- Oberkörper schräg nach vorn links neigen.
- Schwungbein in der Flugphase extrem nach hinten führen.
- Ballabgabe nach dem Kulminationspunkt.
- Landung auf dem Sprungbein, weiterlaufen.



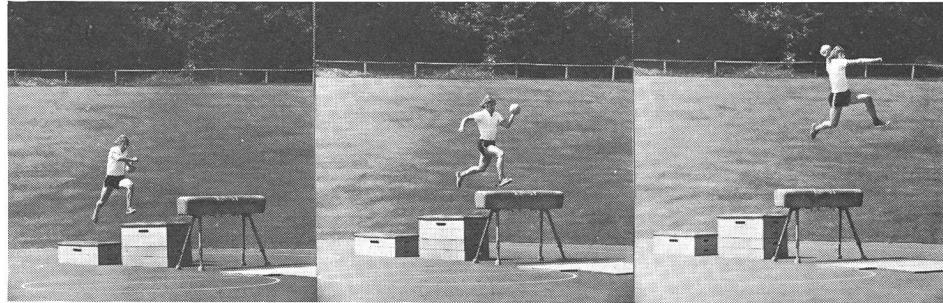
### Sprungwurf hoch

- wenig Raumgewinn nach vorn
- nach Bogenspanne, Klappmesser
- Landung beidbeinig.



*Absprung vom kleinen Sprungbrett*

*Absprung von der «Treppe».*



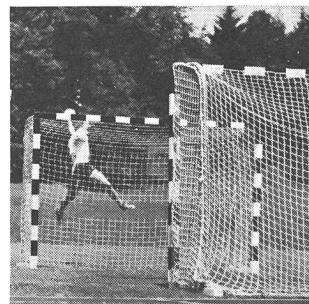
*Absprung vom Mini-Tramp*

Landung aber nur auf weicher Schaumgummimatte.



*Sprungwurf über zweites Tor*

Zielwürfe auf das Tor (Medizin-Ball, Reifen, Matten usw.).



## Anwendung

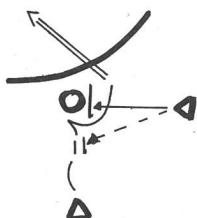
Je nach Spielsituation und Anlaufraum:

*Sprungwurf hoch, Sprungwurf weit*

*Sprungwurf aus dem Prellen*

*Sprungwurf aus dem Anlaufen zum Ball, vom Ball und gradlinig mit Zuspiel*

*Sprungwurf aus dem Zuspiel mit Sperren*



*Sprungwurf über passive Abwehrspieler (Hände in der Hochhalte)*

Darauf achten, dass das Schwungbein seitlich geführt wird (Verletzungsgefahr für Abwehrspieler).

*Sprungwurf mit 1 oder 2 Schritten Anlauf*  
(Ballannahme aus dem Zuspiel in der Luft).

*Sprungwurf nach Täuschung mit dem Ball*

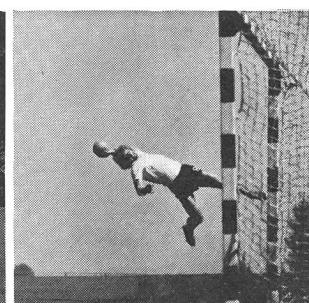
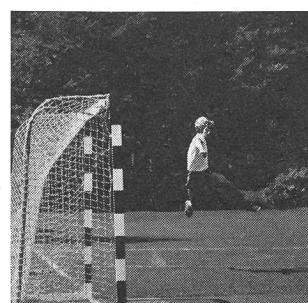
Grundstellung — antäuschen  
(Oberkörper) — Gewichtsverlagerung auf Bein r —  
Schritt 1 zum Absprung

*Sprungwurf vom Kreis*

*Sprungwurf aus dem Rückraum*



*Sprungwurf vom Flügel*



*Sprungwurf antäuschen — Zuspiel*

Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Wurfarten.

## Literatur

Deutscher Handball-Bund Schulung des Hallenhandballs 1, 1972. Verlag Bartels und Wernitz

Freiburger Handballschule Lehrmappe «Internationale Freiburger Handballschule» 1975. Berz. Sport- und Trainingszentrum 87, Freiburg BRD

Käsler Horst Handball Band 32, Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports

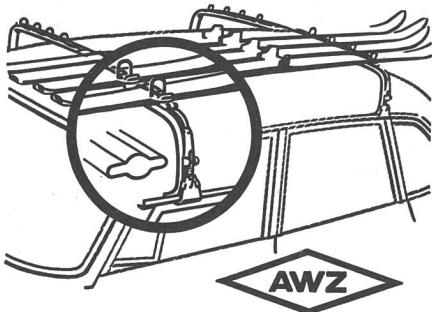
Mraz - Schädlich

Hallenhandball Teil 1: Zum Angriffsverhalten 1972. Verlag Bartels und Wernitz

Schweiz. Handball-Verband Handball Instruktorenkurs 1975. ETS Magglingen

Stein - Federhoff

Handball 1967. Sportverlag Berlin



Zu vernünftigem Preis  
und der «Beste» von allen:



### Skiträger

ein Schweizer Qualitätsprodukt

robust, elegant, toller Schnellspanner, günstig im Preis, einfach, rasch und sicher montiert auf jedem Wagendach ...

für diesen Winter sollten auch Sie einen AWZ kaufen zum sicheren Transport der wertvollen Skis!

Verlangen Sie den AWZ-Skiträger in jedem guten Auto-Shop, Warenhaus, Skisport-Fachgeschäft usw.!

Bezugsquellen nachweis durch:

**Albert Widmer, Metallbau**  
Stationsstrasse 68, 8424 Embrach  
Telefon (01) 96 29 00



## Kern Prontograph der perfekte Tuschefüller



**Kern & Co. AG, 5001 Aarau**  
**Vermessungsinstrumente**  
**Photogrammetrische Geräte**  
**Zeicheninstrumente**  
**Foto- und Kinoobjektive**

## Wer will ans Technikum?

Wollen und können sind zwei Paar Stiefel. Denn man muss ja vorher die Aufnahmeprüfung bestehen. Das ist aber gar nicht so einfach. So haben z.B. über 70 % der Prüflinge die Aufnahmeprüfung für das Technikum Rapperswil nicht bestanden. Ziemlich deprimierend.

Wer ohne Prüfungsangst eine Aufnahmeprüfung bestehen will, der braucht einen seriösen Vorbereitungskurs. Es gibt keinen besseren Kurs als unseren seit Jahren bewährten Fern-Kurs.

### Vorbereitung auf das Technikum

Informieren Sie sich noch heute gratis und unverbindlich über diesen hochinteressanten Lehrgang. Senden Sie uns einfach den nachstehenden Coupon.

### INSTITUT MOESSINGER AG

(Abt. Technikums-Vorbereitung)  
Räffelstrasse 11, 8045 Zürich, Tel. (01) 35 53 91

Informieren Sie mich kostenlos und unverbindlich über den neuen Fernkurs:  
«Vorbereitung auf das Technikum».

Name: \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_ 183



**Für alle Drucksachen**

## Buchdruckerei W. Gassmann AG

Freiestrasse 11, 2501 Biel  
Tel. 032 / 22 42 11

Jeden Morgen Ihr  
**«Bieler Tagblatt»**  
mit den neuesten Sportberichten

Der unentbehrliche

### Regenschutztrainer Regenschutzmantel

für den Sportler zu ausserordentlich günstigem Preis!

Trainer: Fr. 40.— bis Fr. 56.—

Mäntel: Fr. 26.— bis Fr. 43.—

Gegen Nässe und Kälte.

Bewährte Schweizer Qualität.

Verkehrssichere Farben,

handlich und leicht zum mitnehmen.

Prospekte auf Verlangen.

**Wolle und Sportartikel**

**R. + D. SCHÜPBACH**

Aehrenweg 33, 3027 Bern

Telefon (031) 56 68 25

