

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 34 (1977)

Heft: 9

Artikel: Der Fallwurf

Autor: Kern, Hansruedi

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993739>

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: 02.05.2026

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



Der Fallwurf

Bearbeitung: Heinz Suter, ETS, Magglingen

Text: Hansruedi Kern, SHV-Instruktor, Beringen

Demonstration: Hans Huber, Zofingen
Urs Mühlethaler, Bern

Reihenbild und Foto: Hugo Lörtscher, ETS, Magglingen

situation bei den jungen Spielern auszunützen und möglichst früh mit dem Erlernen der technischen Elemente des Fallwurfes und dessen Weiterentwicklung, je nach persönlicher Veranlagung, zu beginnen.

1. Der Fallwurf aus dem Stand vorwärts

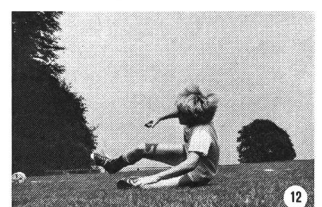
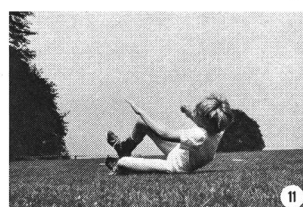
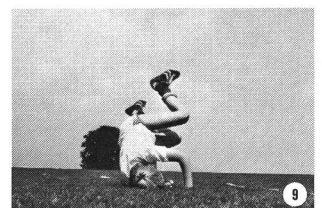
soll von Anfang an links und rechts geschult werden. Nur wenige Spieler sind von ihren körperlichen Voraussetzungen her einseitig begabt, die meisten könnten ohne weiteres links und rechts schießen. Die Einseitigkeit ist oft auf die einseitige Ausbildung zurückzuführen. Gerade beim Fallwurf wäre es von grossem Vorteil, wenn ein Spieler links und rechts schießen könnte. Er wäre in der Lage, nach links und rechts in den jeweils freien Raum auszubrechen, ein schwer zu lösendes Problem für seinen Verteidiger.

1.1. Bewegungsablauf

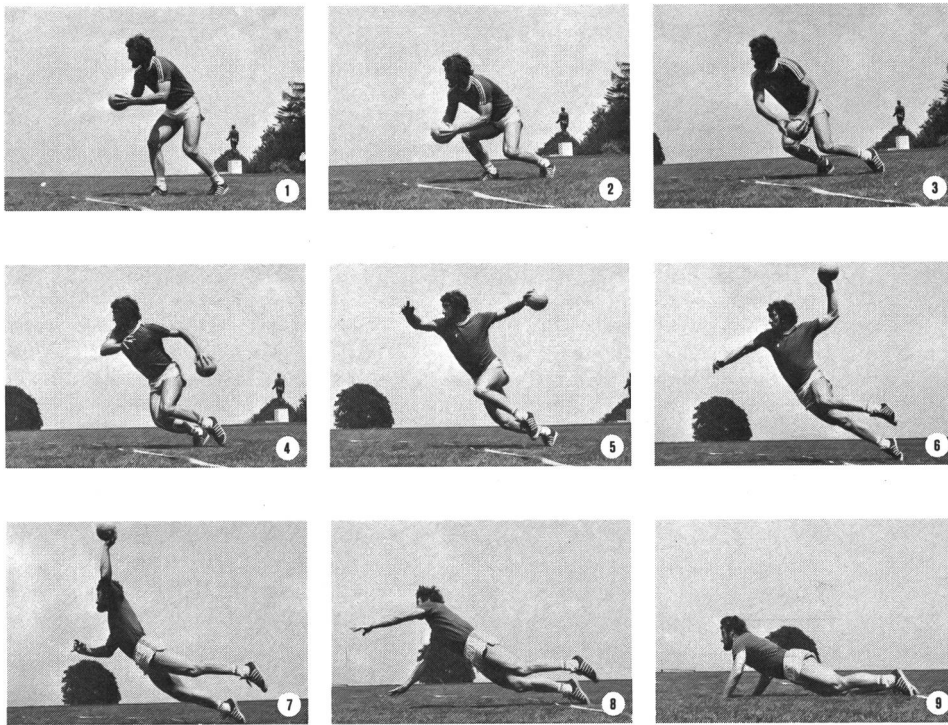
Voraussetzung: Schlagwurf kopfhoch
Der Fallwurf ist ein Schlagwurf kopfhoch, der während des Fallens ausgeführt wird. Körper und Blick sind dabei auf das Tor gerichtet. Die Füsse sind, leicht geöffnet, parallel oder in Schrittstellung, das Bein der Gegenwurfarmseite vorn. Der gestreckte Körper fällt nach vorn. Während des Fallens wird ein Schlagwurf in Kopfhöhe ausgeführt und dabei möglichst spät geschossen. Bei der Landung wird der Körper entweder mit beiden Händen aufgefangen, oder er rollt seitwärts, Rechtshänder nach rechts, bei gestrecktem Körper. Die ebenfalls gestreckten Knie sollen dabei den Boden nicht berühren.

1.2. Vorbereitende Übungen

Das eine Ziel der folgenden vorbereitenden Übungen ist es, dem Neuling die Angst vor dem Fallen zu nehmen, was bisher in all seinen



Neben Sprung- und Wurfkraft, der Schnelligkeit in der Ball- und Spielerzirkulation werden im modernen Hallenhandball den Torwürfen aus extremen Positionen am Kreis grosse Bedeutung zugemessen. Das Ausnützen des Torraumes durch Hineinspringen erfordert akrobatische Geschicklichkeit, Risikofreudigkeit, Mut, Entschlossenheit und eine optimale Balltechnik. Diese Art von Torwürfen sind sowohl für den Spieler, wie auch für die Zuschauer Höhepunkte im Spiel. Es gilt diese günstige Lernsi-



Spielen, als Sturz bezeichnet, unerwünscht und oft mit Schmerzen oder gar Verletzungen verbunden war. Das andere Ziel ist ein so gewandtes Fallen, auch dann, wenn der Spieler beim Fallwurf gestört wird, dass daraus keine Verletzungen entstehen.

a) Langbank quer, anschliessend Federbrett, darüber eine Matte: zuerst aus der Kauerstellung, dann aus dem Stand, abrollen vorwärts und rückwärts auf der schiefen Ebene.

b) Flüchtiger Handstand auf einer Matte, abrollen vorwärts über die Schulter und den Rücken. Auch mit Wiederholungen auf einer Mattenbahn.

c) Eine Rolle vorwärts, dann rückwärts aus dem Stand, auch fortlaufend auf der Mattenbahn.

d) Liegestütz, abrollen des gestreckten Körpers seitwärts wieder zur Liegestütz, nach rechts und nach links. Auch fortlaufend über eine Schulter abrollen oder wechseln, einmal rechts, dann links usw.

e) Liegestütz, mit einer Hand seitlich nach oben ausholen, diese mit Schwung unter dem Körper durchziehen und seitlich abrollen.

Die Übungen c bis e werden solange auf Matten geübt, bis die Spieler locker und gewandt fallen können. Erst dann wird auf dem Turn-

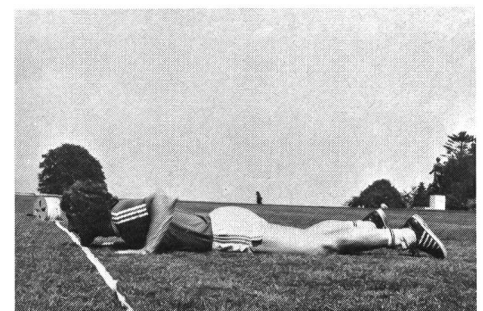
hallenboden dasselbe trainiert. Dabei kann auf zwei Arten vorgegangen werden: 1. Zuerst wird die Rolle vorwärts eingeführt und geschult bis zu ihrer Beherrschung. Erst anschliessend geschieht mit dem Abrollen seitwärts dasselbe. 2. Von Anfang an werden beide Bewegungsabläufe parallel laufend zuerst eingeführt und dann trainiert.

1.3. Aufbaureihe

Die folgenden Übungen werden zuerst ohne Ball ausgeführt, damit der Spieler sich ganz auf den Bewegungsablauf konzentrieren kann. Als nächstes kann mit Tennisbällen geworfen werden. Es bleibt dabei die Konzentration auf den Bewegungsablauf, zusätzlich lernt der Spieler aber bereits, den Kopf hochzuhalten und zu zielen, indem er den Ball einem Mitspieler zuwirft oder ein eigentliches Ziel anvisiert. Zum Schluss wird das ganze mit dem Handball geschult, wobei bald auch Torwürfe vorzusehen sind.

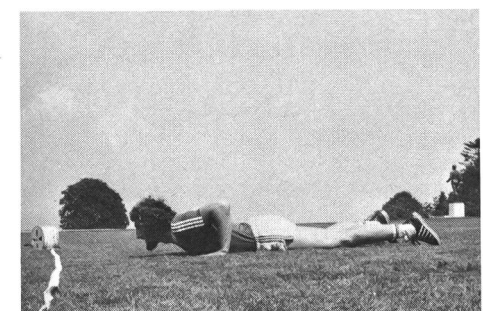
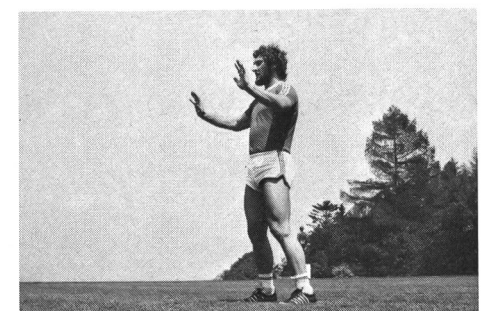
Bei der Schulung des Fallwurfes und bei längeren Serien von Torschüssen nehmen wir die Matten zu Hilfe. Alle Aufbauübungen und die Torschüsse werden aber immer auch auf dem Turnhallenboden ausgeführt.

a) Kniestand, fallenlassen vorwärts, auffangen mit den Händen wie Liegestütz.



b) Hocke, den Körper schräg vorwärts strecken und mit den Händen auffangen.

c) Aus dem Stand den gestreckten Körper fallenlassen und mit den Händen auffangen.



d) Wie Übung c; nach dem Auffangen über eine Schulter seitlich abrollen. Nach beiden Seiten üben.

e) Aus tiefer paralleler Grundstellung im Stand den Körper nach vorne strecken, fallen lassen, auffangen, seitlich überrollen.

f) Wie Übung e, statt Grundstellung Schrittstellung, den Fuss des Gegenwurfarmes vorn.

Häufige Fehler:

- Der Spieler wirft aus Angst zu früh, das heisst vor seiner Fallbewegung.
- Er blickt nur auf die Landestelle und nicht auf das Ziel.
- Die Wurfarmschulter wird zu wenig ausgedreht, der Wurf erfolgt nur aus dem Arm.
- Die Knie werden nicht gestreckt und schlagen auf dem Boden an.

1.4. Anwendung

Dieser Fallwurf wird angewendet beim 7-m-Wurf, wenn der Torhüter die Torlinie nicht oder nur wenig verlässt. Er wird in Kreisposition, vor allem am Flügel, dann gebraucht, wenn der Spieler am Torkreis eingekengt ist oder keine Schritte mehr machen darf. Er entzieht sich seinem Gegner und damit dessen Verteidigungsmöglichkeiten, indem er sich nach vorne fallen lässt. Gleichzeitig gewinnt er Raum zur Ausholbewegung seines Wurfes. Ein weiterer Vorteil liegt darin, dass er während der Fallbewegung über genügend Zeit verfügt, den Torhüter zu beobachten und so dessen Reaktion abwarten kann.

2. Der Sprungfallwurf

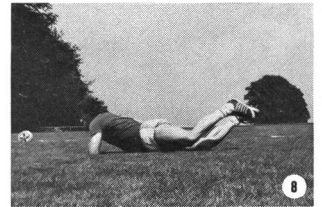
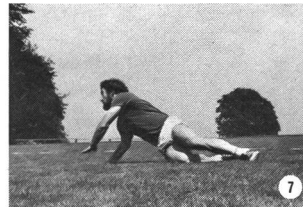
2.1. Bewegungsablauf

Voraussetzungen:

- Sprungwurf weit
- einfacher Fallwurf (Kap. 1)

Dem Sprungfallwurf voraus geht ein kurzer gerader Anlauf vorwärts von 1 bis 3 Schritten in Torrichtung. Nach eingeleiteter Fallbewegung erfolgt aus tiefer Schrittstellung ein kräftiger Absprung auf dem Bein des Gegenwurfarmes, der Körper wird dabei gestreckt, es folgt die Flugphase. Mit dem Flug in den Raum des Torkreises entziehen sich Werfer und Ball noch besser als beim einfachen Fallwurf korrekten Abwehrmassnahmen des Verteidigers. Während der Flugphase wird der Wurf durch eine kurze Ausholbewegung vorbereitet, dabei wird der Torhüter beobachtet und das Ziel ausgesucht. Kurz vor der Landung erst wird geschossen. Die Landung erfolgt wie beim einfachen Fallwurf durch Auffangen des Körpers mit den Händen oder durch Abrollen.

Sprungfallwurf: Auffangen des Körpers mit den Händen



2.2. Vorbereitende Übungen

a) Hechtrolle

- aus dem Stand, Absprung beidbeinig aus halbhoher Hocke.
- nach kurzem Anlauf, Absprung beidbeinig.
- nach kurzem Anlauf, Absprung auf einem Bein. Links und rechts üben.
- über ein kleines Hindernis, beidbeiniger und einbeiniger Absprung.
- ab Minitramp, auf weiche Matte, Absprung beidbeinig.

b) Schulung eines kräftigen Abstosses und eines sicheren und ruhigen Fluges.

- Aus tiefer Hocke wird der Körper schräg nach vorn gestreckt, Absprung beidbeinig. Nach flachem Flug den Körper auffangen mit den Händen wie Liegestütz.
- wie vorher, mit dem Auffangen wird über eine Schulter abgerollt. Nach beiden Seiten üben.

2.3. Aufbaureihe

a) Tiefe Hocke, die Füsse parallel, der Körper wird schräg nach vorn gestreckt, der Abstoss erfolgt mit dem Bein des Gegenwurfarmes. Während des flachen Fluges wird geschossen, dann rollt der Körper über die Wurfarmschulter ab.

b) Aus dem Stand geht der Körper in eine tiefe Grundstellung, daraus wird er nach vorn gestreckt, dann wie Übung a.

c) Aus dem Stand, die Füsse parallel, geht der Spieler mit einem, später nach 2 oder 3 Schritten Anlauf, in eine halbhohe Schrittstellung über, das Bein des Gegenwurfarmes vorn. Es folgt der Sprungfallwurf.

d) Sprungfallwurf nach Anlauf mit einmaligem Tippen.

e) Sprungfallwurf nach einem Pass von der Seite. Entschlossenes Handeln verlangen.

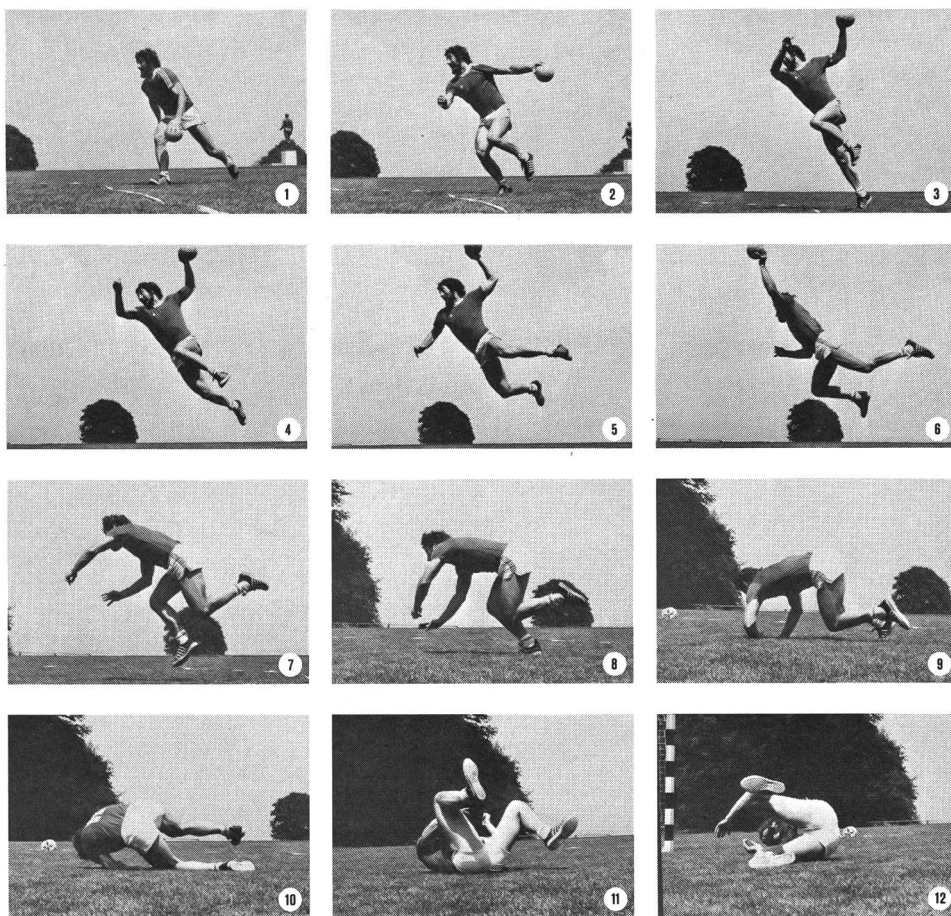
f) Sprungfallwurf mit Zielübungen: der Spieler gegenüber, dem der Ball zugespielt wird, gibt mit seinen Händen Ziele (Torecken) an. Anfangs zeigt er frühzeitig, später im letzten Moment. Zur Schulung von Lobbällen und Würfen zwischen den Beinen hindurch läuft der Mitspieler dem Werfer entgegen.

g) Torschüsse mit Sprungfallwürfen aus allen Kreispositionen, mit Torhüter.

2.4. Anwendung

a) Der Sprungfallwurf wird angewendet in allen Kreispositionen (Kreismittelposition und Flügel) nach dem Anlaufen in Torrichtung bis zum Torkreis. Körperfront und Blick sind von Anfang an gegen das Tor gerichtet.

Sprungfallwurf: Auffangen des Körpers durch Abrollen



b) Flugball: der Kreisspieler steht mit Blickrichtung zum Tor am Torkreis. Er wird aus einer Flügelposition durch den Torkreis angespielt. Während der Flugphase des Sprungfallwurfes nimmt er den Ball an und schießt sofort auf das Tor. Der Ball kann auch in das Tor geschlagen werden (Flugball).

3. Der Drehfallwurf

3.1. Bewegungsablauf

Voraussetzung: Sprungfallwurf (Kap. 2)
Der Spieler steht mit dem Rücken zum Tor in Kreisposition. Er löst sich mit kurzem, schnellem Antritt dem Aufbauspieler entgegen oder

dem Kreis entlang. Nach Annahme des Balles, den er an seinem Körper sichert, stoppt er in Schrittstellung. Immer noch mit dem Rücken zum Tor, geht er durch Beugen der Beugeelenke in eine tiefe Körperstellung über. Dabei ist zu beachten, dass er sich nicht gegen den Verteidiger zubewegt (Stürmerfoul). Bereits während der Tiefbewegung dreht er sich Richtung Tor ab.

Das Abdrehen erfolgt auf dem Fussballen, nicht auf der Ferse, damit der Spieler bei knappem Abstand vom Torkreis nicht übertritt.

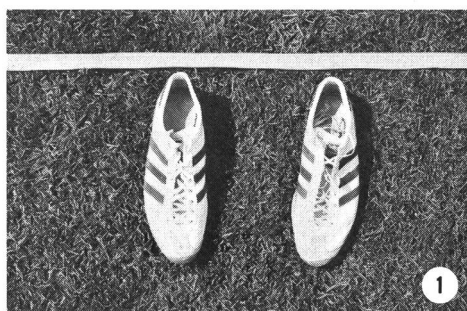
Mit der Streckung des Körpers erfolgt der Abstoss zum Sprungfallwurf.

Bei einer schnellen Ausführung des Fallwurfes auf die schlechtere Seite kann der Wurf auch durch die Fallbewegung, seitlich in den Torkreis kippend, eingeleitet werden. Danach oder gleichzeitig erfolgen die Drehung auf dem Fussballen und dann der Wurf.

3.2. Vorbereitende Übungen

- a) Starten – stoppen
 - Seitstellschritte einer Linie entlang, stoppen in Schrittstellung, den äusseren Fuss um 90° abgedreht, hin und zurück von Marke zu Marke oder auf Sichtzeichen.
 - Malstäbe: starten, stoppen in Schrittstellung (Körper tief)
 - Vielen Spielern erleichtert ein kurzes Anheufen – links – rechts) diese Übung.
 - Starten, stoppen in Schrittstellung, längere und kürzere Abschnitte. Auch wettkampfmässig von Linie zu Linie.
 - Zwei Aufbauspieler mit je einem Ball spielen den Kreisspieler an. Dieser stoppt nach Annahme des Balles in Schrittstellung (wie Übung 1). Er spielt den Ball zurück und läuft auf die andere Seite.

- b) Drehen auf den Fussballen
 - Leichter Laufschrift, stoppen in Grundstellung, Drehung um 180° auf dem Fussballen des inneren Fusses (Drehung nach links auf dem linken Fuss)



Drehen auf den Fussballen

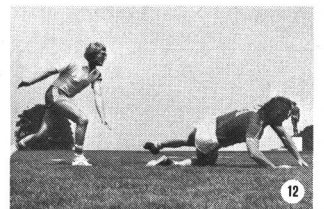
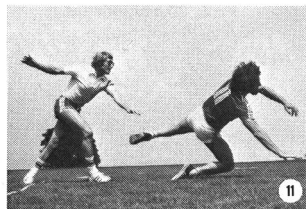
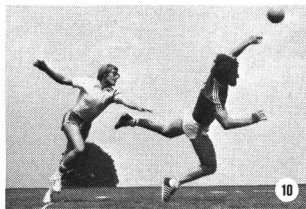
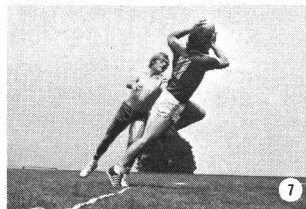
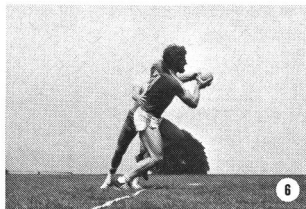
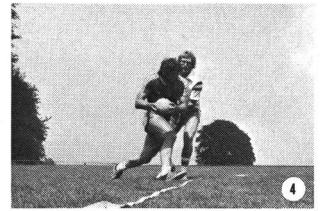
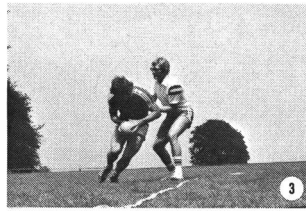
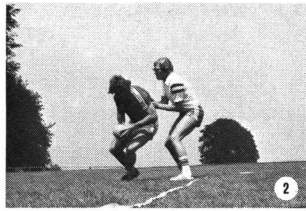
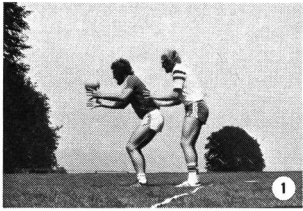


richtig

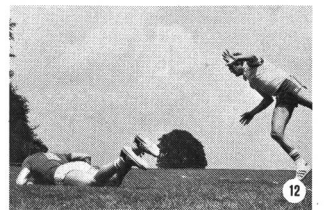
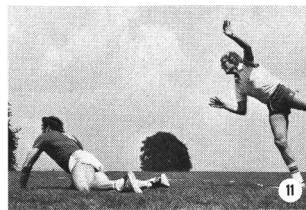
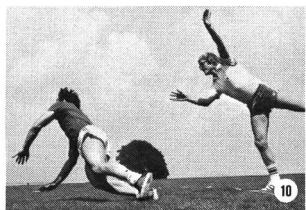
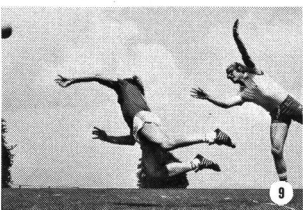
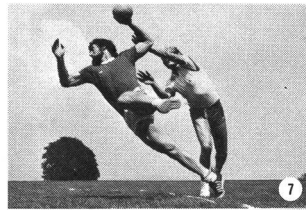
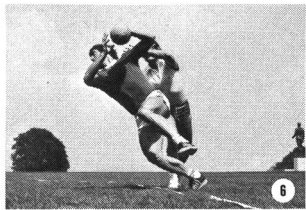
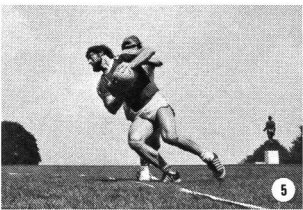
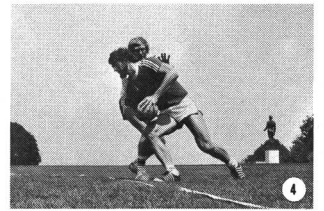
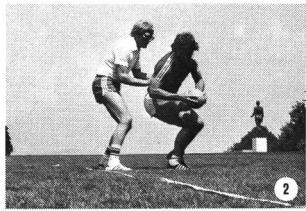
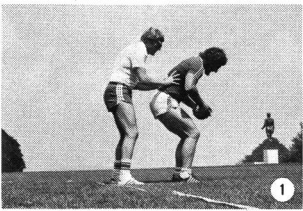


falsch

Drehfallwurf: Drehung zur Wurfarmseite



Drehfallwurf: Drehung entgegen der Wurfarmseite

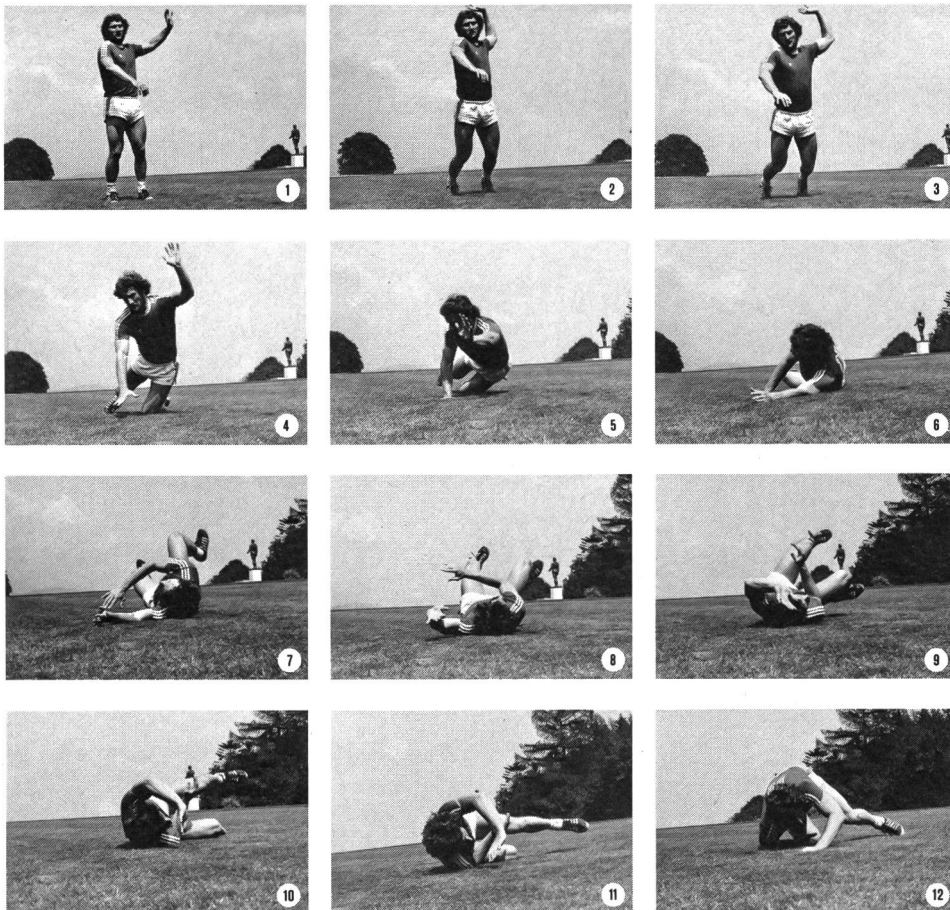


- Leichter Laufschrift, stoppen in Schrittstellung, drehen auf dem Fussballen des vorderen Fusses um 180°.
 - Tempo steigern, auf Zeichen stoppen in Schrittstellung, drehen, starten, stoppen usw.
 - Wettkampfmässig von Linie zu Linie laufen, stoppen, drehen, starten. Stoppen in Grund- oder Schrittstellung. Begrenzung des Wettkampfes durch Zeit oder durch die Anzahl der Läufe.
- c) Fallen, auffangen, rollen
- Aus dem Stand nach vorn fallen lassen, auffangen mit den Händen.
 - Wie 1. Übung, auffangen und abrollen über eine Schulter. Nach beiden Seiten üben.
 - Kauerstand, mit dem Rücken zur Matte. Zusammengekauert auf dem Fussballen um 180° drehen, den Körper strecken, auffangen mit den Händen oder über eine Schulter abrollen (Knie strecken). Drehen auf dem Innenfuss, abrollen über rechte und linke Schulter.

3.3. Aufbaureihe

Sorgfältig geschult werden muss vor allem der Drehfallwurf auf die schlechtere Seite, der beinahe einer akrobatischen Leistung gleichkommt. Die Landung kann auf 3 Arten vorgenommen werden. 1. Auffangen mit den Händen wie Liegestütz. 2. Abrollen über die Wurfarmschulter. 3. Abrollen über die Schulter des Gegenwurfarms. Eine andere Möglichkeit, nach der Drehung auf die schlechtere Seite ein Tor zu erzielen, ist mit der dem Gegner abgewandten schlechteren Hand.

- a) Kauerstellung, mit dem Rücken zur Matte den Ball in der Hand,
- auf die bessere Seite dreht der Rechtshänder auf dem linken Fussballen um 180°, streckt sich, schießt rechts und rollt über die rechte Schulter ab.
 - auf die schlechtere Seite dreht der Rechtshänder auf dem rechten Fuss, streckt sich, schießt rechts und landet wie in der Einleitung beschrieben.



b) Grundstellung, mit dem Rücken zur Matte, einige Meter von der Wand entfernt. Der Spieler gibt sich den Pass ab Wand selbst, geht in tiefe Grundstellung über, dreht sich und schießt einem Mitspieler den Ball zu.

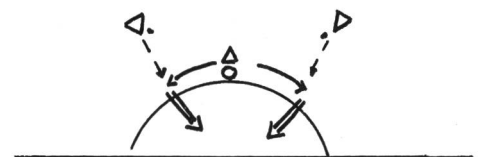
- c) 1 Kreisspieler, 2 Mitspieler, 1 Ball



d) Am Torkreis, mit dem Rücken zum Tor, aus dem Stand den Ball einmal tippen, nach 1 bis 3 schnellen, kurzen Schritten zum Tor abdrehen und aufs Tor schießen. Mit Torhüter.

e) Vom passiven Verteidiger löst sich der Spieler mit kurzem, explosivem Antritt, erhält vom Aufbauspieler den Pass und schießt schnell und entschlossen aufs Tor.

f) 2 Aufbauspieler, jeder mit einem Ball, 1 Kreisspieler, 1 passiver Verteidiger. Die Aufbauspieler passen unregelmässig abwechselnd in den freien Raum, der Kreisspieler löst sich, nimmt den Ball an und schießt mit dem Drehfallwurf.



Auftretende Fehler:

1. Drehung auf den Fersen = Übertreten
2. Der Ball wird ungenügend am Körper gesichert.
3. Zu grosse Ausholbewegung, so dass der Ball von hinten herausgespielt werden kann.
4. Zu hohe Flugphase statt flachem Hineinspringen.
5. Der Torhüter wird zu wenig beobachtet.

3.4. Anwendung

Diese Wurfart wird in Kreismittelposition häufig angewandt, wenn der Spieler, mit dem Rücken zum Tor, auf einer Seite am Torkreis etwas Raum zur Verfügung hat oder sich diesen durch eine Täuschung verschafft. Er löst sich vom Verteidiger auf den Pass seines Aufbauspielers in den freien Raum und versucht, mit dem Drehfallwurf ein Tor zu erzielen.

4. Seitfallwürfe

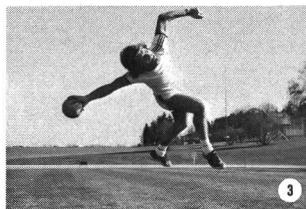
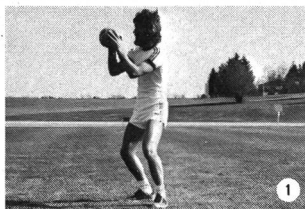
4.1. Seitfallwurf zur Wurfarmseite

Bewegungsablauf

Voraussetzung: Sprungfallwurf

Nach kurzem Anlauf geht der Spieler in eine sehr tiefe Schrittstellung. Mit dem in der Bauchhöhle gesicherten Ball taucht der Körper tief am Verteidiger vorbei in den Torkreis. Mit der Streckung wird der Ball hinter dem Vertei-

diger nach kurzer Ausholbewegung möglichst weit vom Körper weg auf der Schussarmseite geführt. Der Abstoß mit dem Fuss des Gegenwurfarmes ist kräftig und bringt den Spieler weit in den Torraum. Damit entzieht er sich dem korrekten Eingreifen des Verteidigers. Nach erfolgtem Wurf wird über die Schulter des Wurfarmes abgerollt. Diese Wurfart kann verglichen werden mit dem Seitschlagwurf (Schlenzer) des Aufbauspielers.



Vorbereitende Übungen

- Mit kleinen Hanteln die Schussbewegung des Seitschlagwurfes bei gestrecktem Arm ausführen.
- Wie Übung a, aber die Schussbewegung vor dem Körper durchziehen.
- Beide beschriebenen Übungen mit dem Handball und dem Vollball ausführen.
- Sprungschlenzwurf weit mit Hand- und Vollball ausführen.

Aufbaureihe

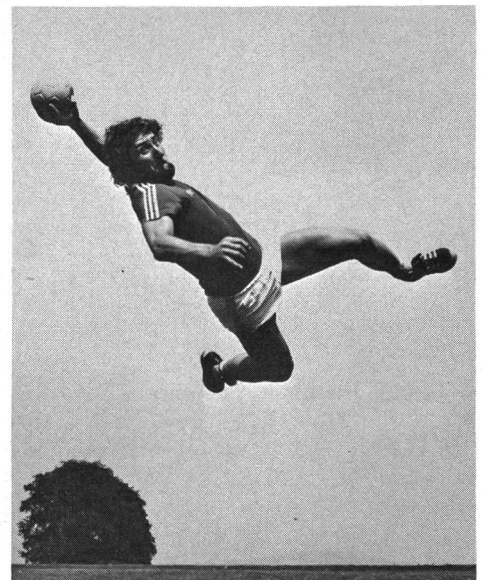
- Kniestand: den Ball, vor dem Körper gehalten, nach kurzer Ausholbewegung weit seitlich auf der Schussarmseite führen zum Fallwurf. Die gleiche Übung aus dem Stand, dann nach 1 bis 3 Schritten Anlauf.

- Ohne Ball unter einem Gummiseil (Hochsprunganlage) flach hindurchspringen und den gestreckten Körper über die Wurfarmschulter abrollen.
- Wie Übung b, mit Ball. Den Ball lange am Körper sichern und möglichst spät werfen, Wurf in Flugrichtung
- Wie Übung c, aber den Wurf senkrecht zur Flugrichtung abgeben.
- Am linken Flügel auf das Tor werfen, unter dem gestreckten Arm des sonst passiven Verteidigers hindurchtauchen.

Anwendung

Der Seitfallwurf zur Wurfarmseite wird vom Rechtshänder am linken Flügel angewendet. Zusammen mit der Flugrichtung des Körpers,

die in Richtung 7-m-Marke erfolgt, dient er zur Verbesserung des Schusswinkels. Diese Wurfart dient auch dem Kreisspieler in Mittelposition, wenn der Torhüter weit hinauspringt und der Ball seitlich an dessen Körper vorbeigeworfen wird.

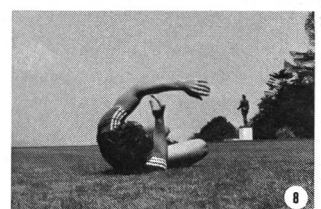


4.2. Seitfallwurf entgegen der Wurfarmseite

Bewegungsablauf

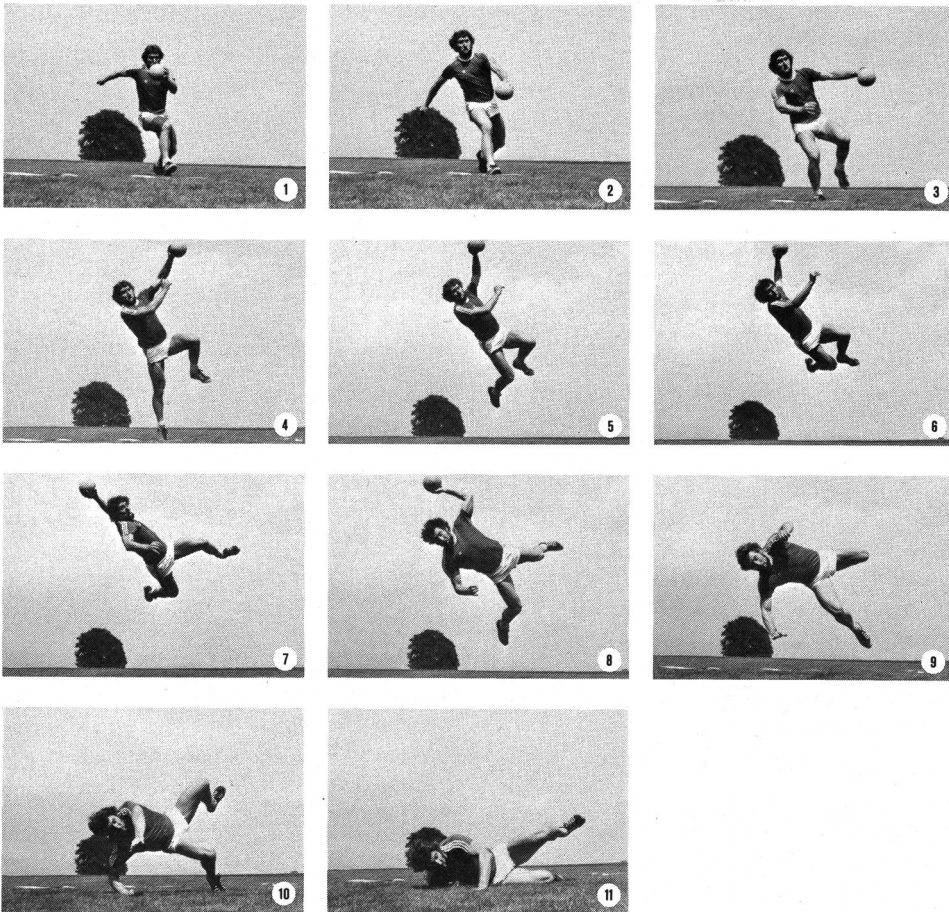
Voraussetzung: Sprungfallwurf

Nach kurzem Anlauf springt der Spieler, abstoßend auf dem Bein des Gegenwurfarmes, flach und weit in den Torkreis. Möglichst spät holt er zum Wurf aus, indem er den Ball hinter dem Kopf durchzieht. Der Unterarm bildet dabei



einen rechten Winkel zum Oberarm. Zum Wurf wird der Ball (Rechtshänder) auf der linken Seite des Kopfes vorbeigezogen. Die Landung erfolgt wie beim Sprungfallwurf. Dieser Be-

wegungsablauf kann verglichen werden mit dem Knickwurf des Aufbauspielers, allerdings wird beim Seitfallwurf der Oberkörper in der Hüfte nur wenig abgeknickt.



Anwendung

Der Rechtshänder wird diese Wurfart am rechten Flügel anwenden. Auch sie dient, wie der Seitfallwurf zur Wurfarmseite, zur Vergrößerung des Schusswinkels und erschwert die Abwehraktion des Verteidigers.

Vorbereitende Übungen

- Grundstellung, Unterarm im rechten Winkel zum Oberarm über dem Kopf, mit kleinen Hanteln, bei ruhigem Oberkörper, die Wurfbewegung ausführen.
- Wie Übung a, aber mit Hand- und Vollball.
- Mit Hand- und Vollball den Wurf gegen Ende der bis jetzt geübten Bewegung nach der Wurfarmseite ziehen.
- Kniestand: Schlagbewegung mit dem Ball mit Abrollen auf die Gegenschulter.

Literatur

- «Hallenhandball», Teil 1: Zum Angriffsverhalten, Mraz – Schädlich, Verlag Bartels & Wernitz, Berlin.
 «Handball», Stein & Federhoff, Sportverlag Berlin.
 «Internationale Freiburger Handballschule», Bezirkl. sportl. Trainingszentrum, 78 Freiburg im Breisgau.

