

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band: 37 (1980)
Heft: 4

Artikel: Handball : der Schlenzwurf
Autor: Reinhardt, Urs
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993875>

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

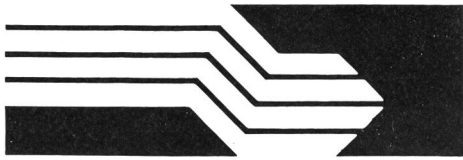
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 15.01.2026

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



AUS DER PRAXIS-FÜR DIE PRAXIS

Handball Der Schlenzwurf

Bearbeitung: Heinz Suter, Magglingen

Text:

Urs Reinhardt, Nidau

Heinz Suter, Magglingen

Demonstration:

Ruedi Weber, Nationalspieler, Bern

Benno Jannsen, Nidau

Peter Suter, Magglingen

Fotos:

Hugo Lörtscher, Magglingen

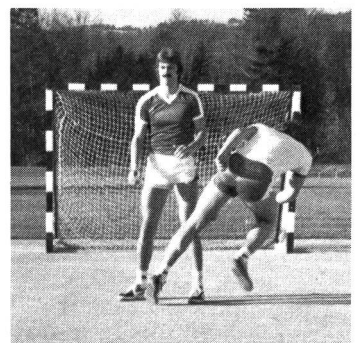
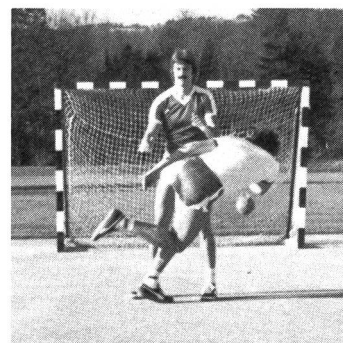
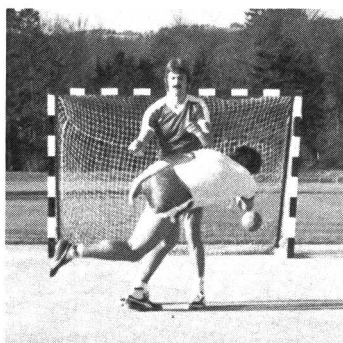
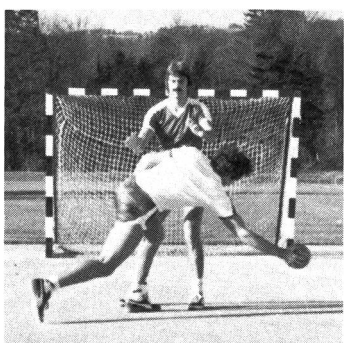
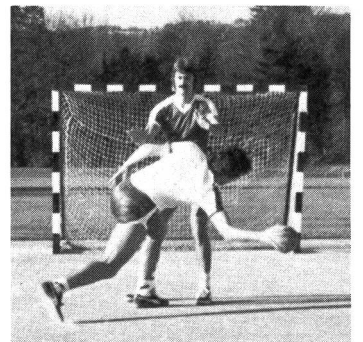
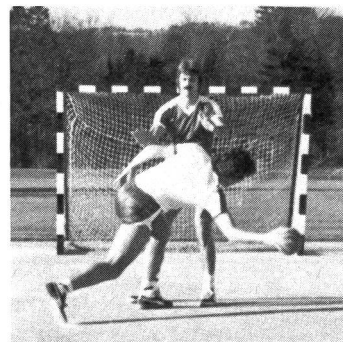
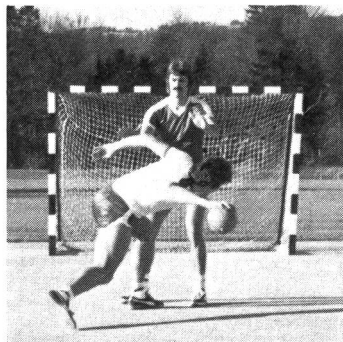
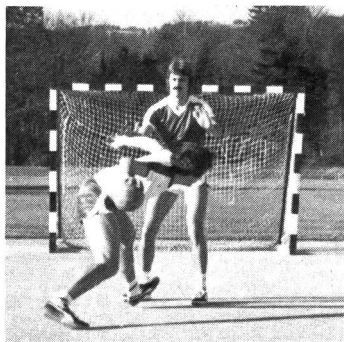
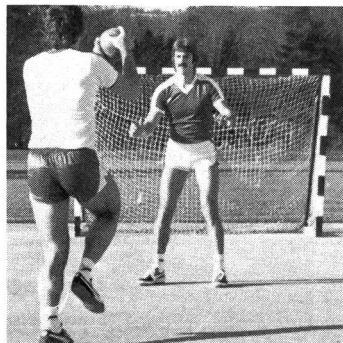
Die Tendenz im Handball, immer grössere Abwehrspieler einzusetzen, um dem Angriffsspieler das Toreschiessen mit den konventionellen Wurfarten wie Kernwurf und Sprungwurf zu erschweren, ist aus der Statistik leicht zu erkennen.

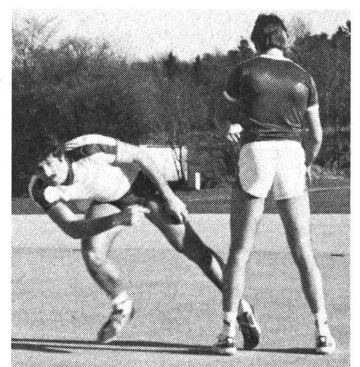
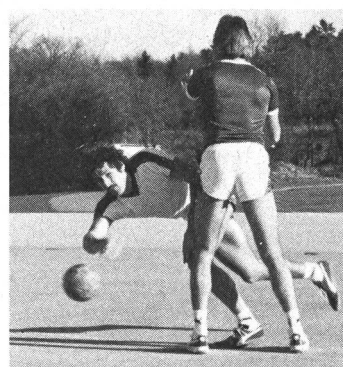
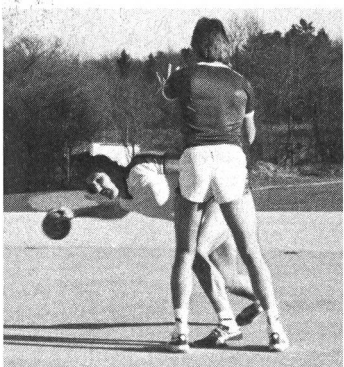
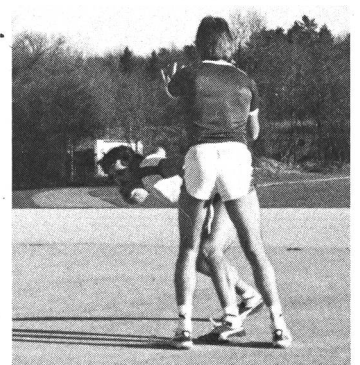
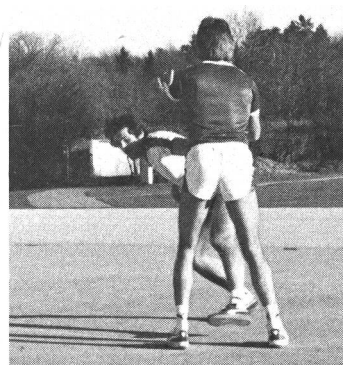
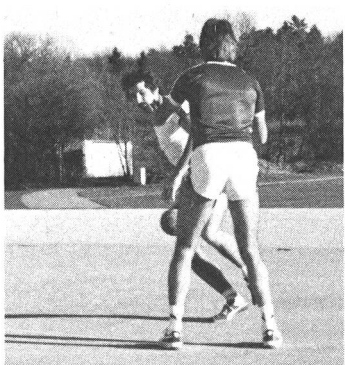
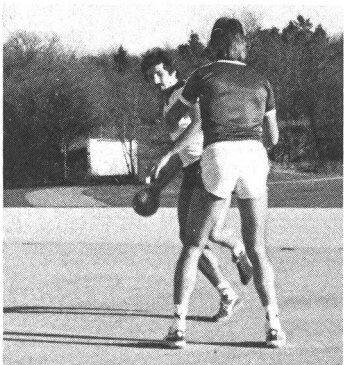
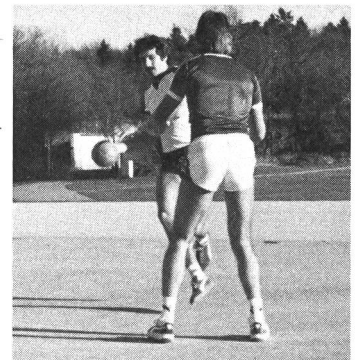
Der Schlenzwurf, aus der Reihe der Schlagwürfe hüfthoch bis kniehoch, ist eine echte Torwurfvariante. Er eignet sich als Nahwurf aus einer Entfernung von 7 bis 9 Meter und wird nahe beim Abwehrspieler ausgeführt, damit der

Wurfansatz und die Ballabgabe für den Torhüter möglichst unsichtbar bleiben.

Der Schlenzwurf kann in vielen Varianten ausgeführt werden, wobei die Anlaufrichtung, die Höhe der Armführung, die Fussstellung und die Handgelenkbewegung, je nach Spielsituation und Abwehrspieler, variiert werden können. Nicht zuletzt wird die Wurfart von der Neigung der Spieler, den technischen Fertigkeiten und dem persönlichen «Stil» geprägt. Sehr oft wird der Schlenzwurf in Verbindung mit einer Täuschung zum Kernwurf oder Sprungwurf hin angewendet.

Der Anlauf erfolgt zum Abwehrspieler hin

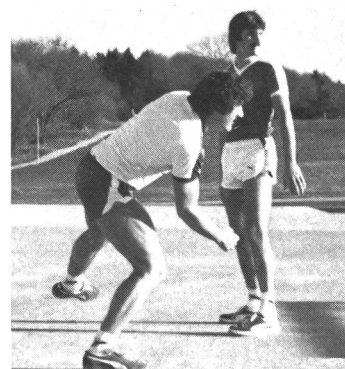
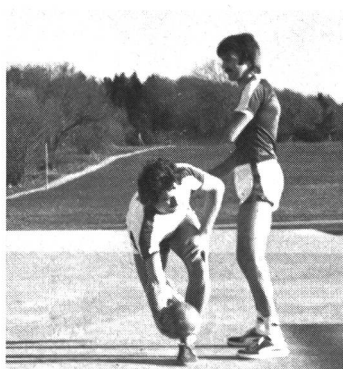
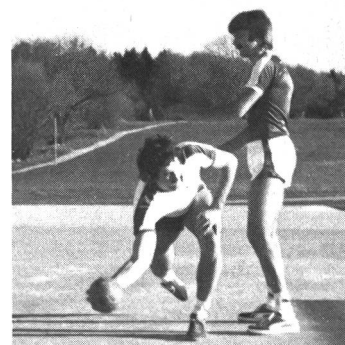
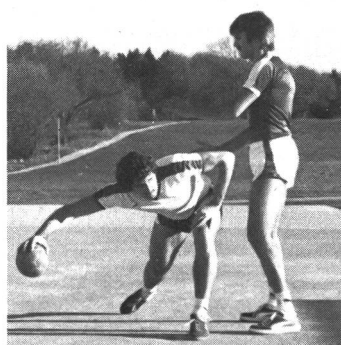
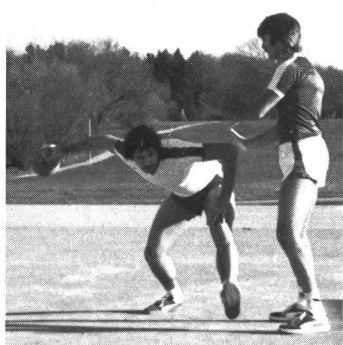
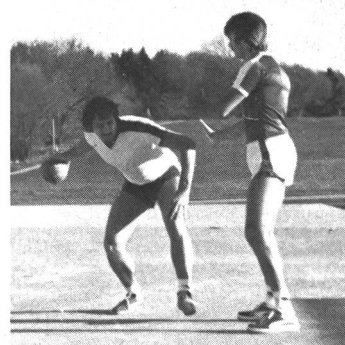




Der Ball wird so gehalten, dass der Abwehrspieler dem Torwart die Sicht zum Ball verdeckt. Der Daumen der Wurfhand zeigt nach oben. Der Oberkörper wird nach der Wurfarmseite gebeugt. Dabei wird die dem Wurfarm entgegengesetzte Schulter zum Zweck der Rotation nach vorn gedreht. Der Wurfarm ist fast gestreckt. Beim Stemmschritt wird darauf geachtet, dass der Fuss des Werfers zwischen denjenigen des Abwehrspielers aufsetzt. Der Fuss ist um 45 Grad in Richtung des Wurfarms verschoben. Die

Schulter wird extrem gedreht. Durch das Seitbeugen des Oberkörpers zur Wurfarmschulter wird ein Um-Werfen des Abwehrspielers ermöglicht. Der Ellbogen wird nach vorn gedrückt, so dass ein «Peitschenschlag» aus dem Unterarm und dem Handgelenk erfolgt. Der Winkel zwischen Ober- und Unterarm beträgt mindestens 90 Grad. Die Schussabgabe erfolgt in diesem Beispiel ca. 50 cm über dem Boden.

Der Anlauf erfolgt parallel zum Abwehrspieler hin






Diese Variante des Schlenzers ist für routinierte Spieler gedacht. Die Erfahrung spielt eine grosse Rolle, muss doch mit dem peripherischen Augenwinkel eine Lücke in der Abwehrreihe entdeckt werden können. Diese Chance muss blitzartig realisiert und mit einem unkonventionellen Schlenzer ausgenutzt werden.

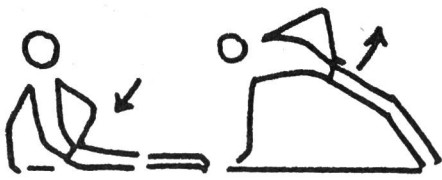

Unkonventionell deshalb, weil zum ersten der Anlauf nicht zum Abwehrspieler hin erfolgt und zweitens des Beugens seitwärts zu Gunsten des Beugens vorwärts stark abgeschwächt wird. Die ausgeprägte Rotation der Schulterpartie muss beherrscht werden.

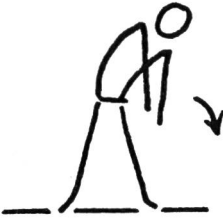



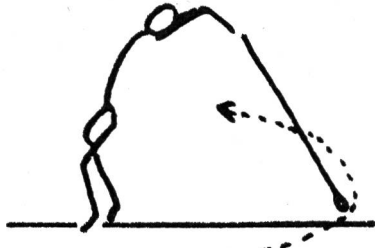

Vorbereitende Übungen

Beweglichkeit Arm/Schultergürtel

<p>Rumpfneigehalte, Ellbogen angewinkelt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schulterkreisen rückwärts. 	
<ul style="list-style-type: none"> - Unterarmkreisen nach aussen und heben in die Hochhalte. 	
<ul style="list-style-type: none"> - Diagonalgriff rücklings. Berühren oder Fassen der Hände hinter dem Rücken. 	

Beweglichkeit Wirbelsäule

<p>Seitliegenstütz, linke Hand in der Hüfte eingestützt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schwunghaftes Heben des Beckens und wieder Senken (gegengleich). 	
<p>Grätschstellung, Ball in Hochhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wippen seitwärts. 	

<p>Rumpf entspannt, abwechselungsweise nach links und rechts fallen lassen (auch in der Fortbewegung möglich).</p>	
<p>Rumpf aufrecht, Beine angezogen, Fusssohlen gegeneinander, Hände fassen die Zehen: – Nach links und rechts schaukeln.</p>	
<p>Unterarmliegestütz: – Beckenkreisen</p>	
<p>Oberkörper in Vorhalte: – Ball und Rumpf beschreiben einen möglichst grossen Kreis.</p>	
<p>Grätschstellung, Seil am Ende gefasst: – Rumpfkreisen, das Seilende beschreibt einen möglichst grossen Kreis.</p>	
<p>A liegt mit den Hüften auf der Bank, Hände hinter dem Kopf, Beine von B fixiert: – A rotiert nach links beziehungsweise rechts.</p>	

Kräftigung Schulter- und Armmuskulatur

- Aus Stand, 50 cm vom Torpfosten entfernt, Medizinball in Hochhalte: Beugen rückwärts zum Berühren des Pfostens – Rumpfschwingen vorwärts mit Führen des Medizinballes zwischen den Beinen zum Berühren des Pfostens.
- Aus Stand in Schrittstellung: Beidarmiger Einwurf mit dem Medizinball.
- Aus dem beidbeinigen Stand: Springen, Rückschwingen des Medizinballes mit gestrecktem Rücken – Werfen des Balles mit schnellem Rumpfvorschwung.
- Werfen des Medizinballes beidarmig aus dem Gehen und aus dem Drei-Schritt-Rhythmus.

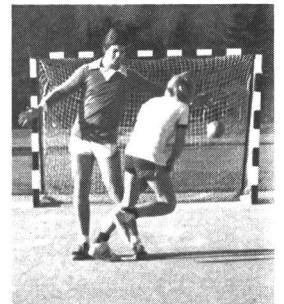
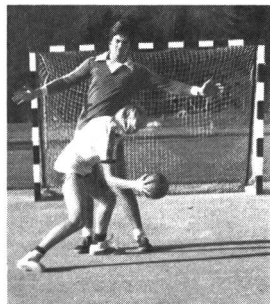
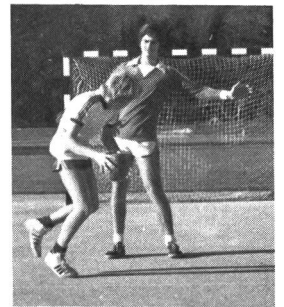
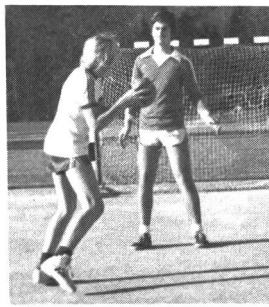
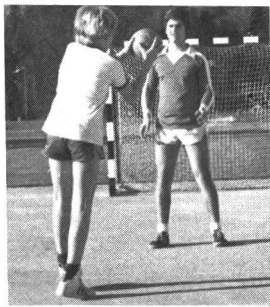
Kräftigung des Handgelenkes

- Reckstange mit leicht gebeugten Armen drehen.
- Aus Liegestütz, 2 m vor der Wand: Medizinball abwechselungsweise links und rechts an die Wand werfen.
- «Schubkarren stossen».
- Werfen eines Kiloballes aus dem Handgelenk auf ein Minitramp, das in 3 m Entfernung auf Schulterhöhe an der Wand fixiert ist.
- Aus Kniestand: Körper nach vorne verlagern, bis er nur noch von den Händen getragen wird. Ellbogen und Innenseiten der Knie drücken dabei gegeneinander.

Methodische Einführung

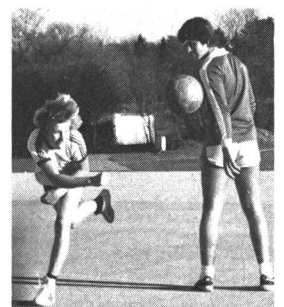
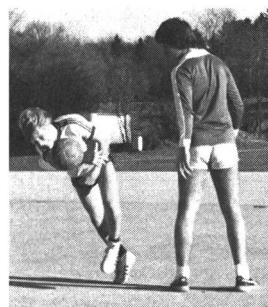
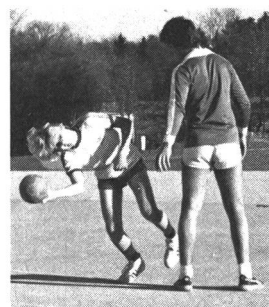
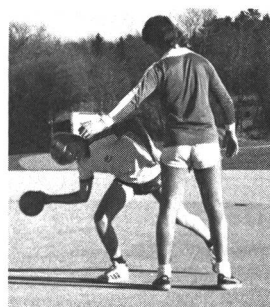
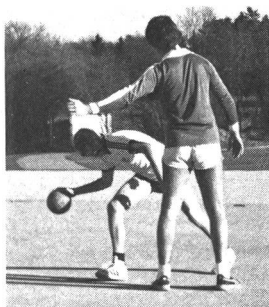
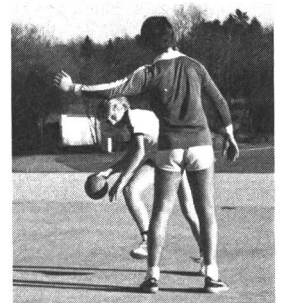
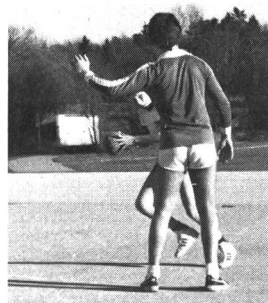
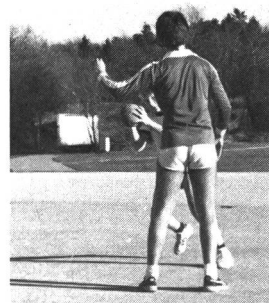
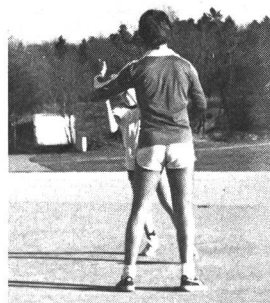
Beherrscht ein Schüler den Kernwurf, verbunden mit der Schrittfolge, kann ihm zugemutet werden, dass er den Ball tief neben einem Abwehrspieler auf das Tor wirft.

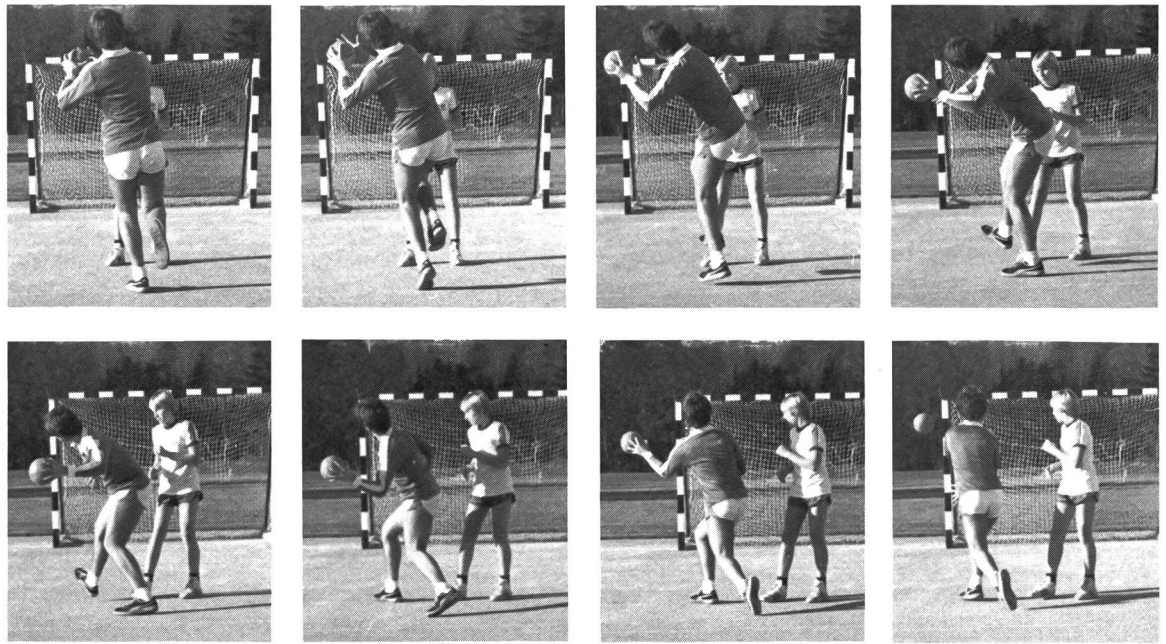
Der Schlenzer ist ein typischer Wurf, der dem Schüler vorgezeigt werden muss. Der Grund liegt wohl darin, dass der Schlenzer im Vergleich zu Kern- oder Sprungwurf von den Vorbildern seltener angewandt wird. Deshalb ist auch keine Imitation möglich.



Um dem Schüler gleich zu Beginn ein Erfolgserlebnis vermitteln zu können, ist es in erster Linie wichtig, ihn mit kleinen Bällen arbeiten zu lassen.

So kann er sich ziemlich rasch auf den eigentlichen Bewegungsablauf konzentrieren, ohne immer befürchten zu müssen, der Ball falle ihm aus der Hand.



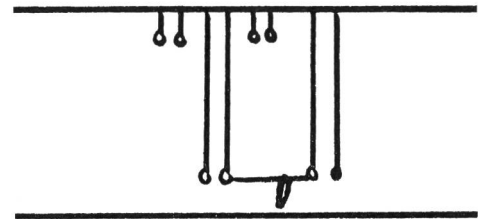


Beim Üben der Wurfbewegung muss darauf geachtet werden, dass nicht feste und starre Hindernisse als Hilfsmittel verwendet werden. Als Beispiel kann ein Veloschlauch, der den Abwehrspieler markiert, an ein Seil mittels der Schaukelringe angebunden werden.

So wird jegliche Verletzungsgefahr ausgeschaltet. Zusätzlich erlaubt diese Einrichtung, die Hö-

he innert Sekunden individuell zu regeln, ein Vorteil, der nicht zu unterschätzen ist, hat man doch gerade bei Schülern Leute von unterschiedlichem Können.

Schwierig ist für einen Anfänger, die richtige Fussstellung zu finden. Man kann ihm entgegenkommen, wenn die letzten beiden Schritte auf dem Boden aufgezeichnet werden.



Aufbaureihe

Ziel:

Der Schüler kann aus Anlauf unter einem Seil von 80 cm Höhe über eine in 8 m Entfernung liegende Langbank werfen.

1. Wurf aus Kniestand gegen Wand.
2. Wurf unter dem Seil (hüfthoch) gegen Wand (4 m entfernt).
3. (Markierung für Fussstellung anbringen) Seil allmählich tiefer stellen.
4. Wie 3, aber auf Zuspiel hin.

5. Wie 4, aber vor der Wand wird eine Langbank aufgestellt. Die Wand muss direkt getroffen werden.
6. Wie 4, nur ist das Seil 8 m vom Tor entfernt und die Langbank steht vor dem Tor. Zuerst soll die Wurfarmecke, später auch die andere direkt getroffen werden.

Schulung

Ziel:

Der Spieler kann in wettkampfähnlicher Situation den Schlenzer in korrektem Bewegungsablauf anbringen.

Übungsformen

8 m vor dem Tor werden eine Weichsprungmatte und ein Schwedenkasten so zueinander ge-

schoben, dass sie eine Lücke bilden. Der Trainer nimmt ein Sprungbrett und kniet auf den Schwedenkasten. Durch Variieren mit dem Brett lässt er eine grössere oder kleinere Lücke, um unten durch zu werfen.

1. Die Spieler werfen nach Zuspiel unten durch.
2. Wie 1, aber nach einer Körpertäuschung.
3. Wie 1, aber vorher Kernwurf antäuschen.
4. Wie 1, aber vorher Pass antäuschen.

Wenn der Trainer abwechselungsweise einem Spieler seinen Platz überlässt, kann er seine Schützlinge besser beobachten und Fehler erkennen.



Training

Ziel:

Der Spieler kann den Schlenzer in der Wettkampfsituation erfolgreich anwenden.

Ein Problem, das sich beim Trainieren stellt, ist die Herbeiführung einer Situation, bei der der Angreifer entscheiden muss, ob er zum Schlenzer ansetzen soll oder nicht.

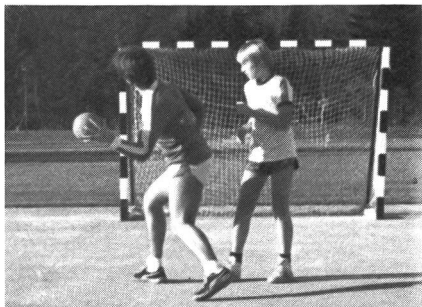
Auftretende Fehler und Korrekturübungen

Die nachfolgenden Fehler und Korrekturübungen sind eine Auswahl der Hauptfehler. Die Kor-

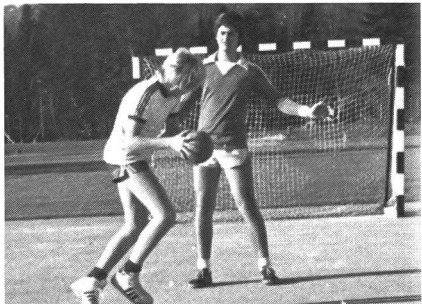
rektur ist abhängig von der Zielsetzung. Die beiden Schüler zeigen den Schlenzwurf für ihre Altersgruppe recht gut, im Vergleich zum Nationalspieler weist ihr Wurf einige Hauptfehler auf.

Fehler

Benno läuft neben den Abwehrspieler an. Torhüter sieht den Ball.



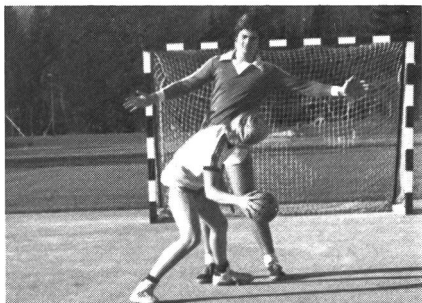
Peter macht eine zu wenig grosse Ausholbewegung mit der Wurf Schulter.



Peter wirft im Passgang.

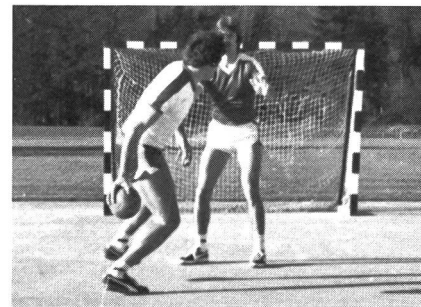


Der Stemmschritt von Peter ist zu wenig ausgeprägt. Das Gewicht ist zu sehr auf dem hinteren Bein.



Korrektur

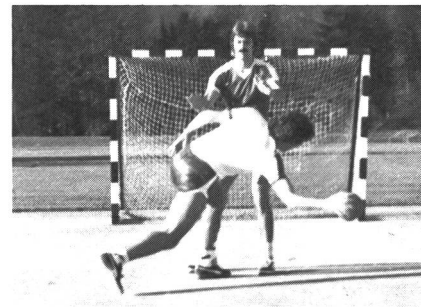
Bodenmarkierung anbringen.



Gymnastik: Wirbelsäule drehen. Kleiner Ball verwenden.

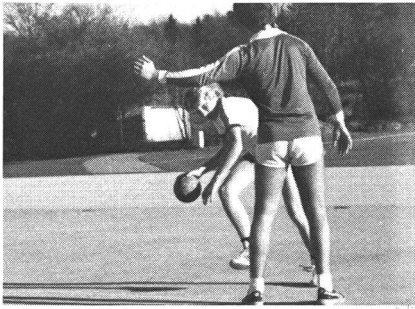


Bodenmarkierung anbringen.



Schulung Stemmschritt;
– Kernwurf
– Hoch- und Weitsprung schulen.





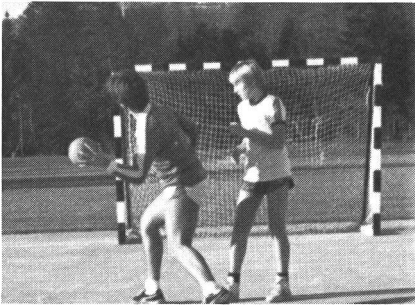
Die Wurf Schulter von Peter ist zu wenig nach hinten gedreht. Kraftverlust.

Zweckgymnastik mit kleinen Gewichten für Wirbelsäule drehen und Arm-Schulter.



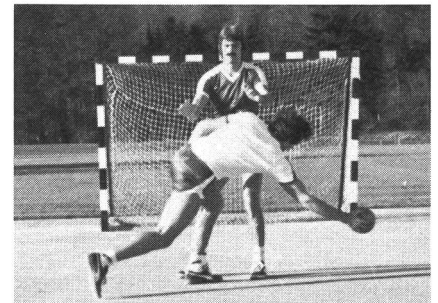
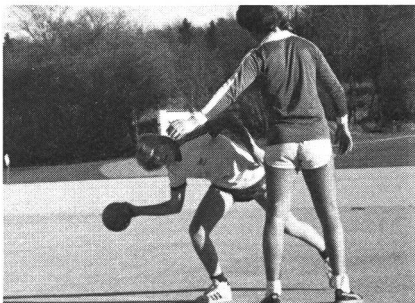
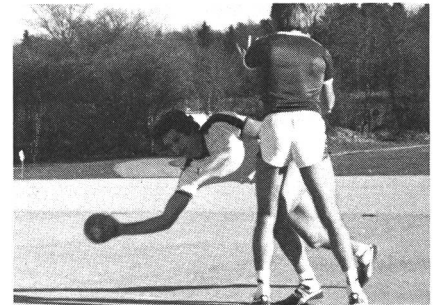
Benno sitzt beim Wurf ab. Fehlendes Seitneigen des Oberkörpers.

Gymnastik Wirbelsäule. Hilfsmittel für Seitneigen; Seil, Veloschlauch usw.



Zu kleiner Winkel zwischen Ober- und Unterarm. Peter führt den Ball noch zu hoch.

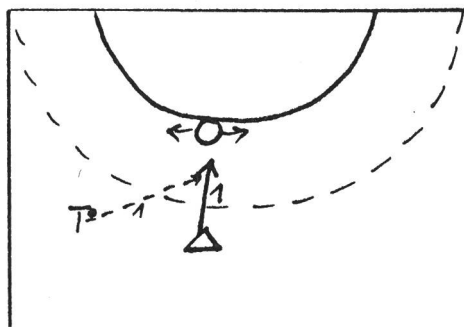
Seilhöhe tiefer stellen.



Übungsbeispiel (für Rechtshänder)

Aus dem Anlauf zum Abwehrspieler hin: Die Stellung des Abwehrspielers lässt zwei Möglichkeiten offen:

1. Der Abwehrspieler steht vom Angriffsspieler aus gesehen zu weit links – ein Schlenzer ist möglich – Situation blitzartig ausnützen.
2. Der Abwehrspieler steht auf der Wurfarmseite – der Schlenzer kann nicht angewandt werden – blitzartiger Entscheid zum Sprungwurf seitwärts, links am Abwehrspieler vorbei.

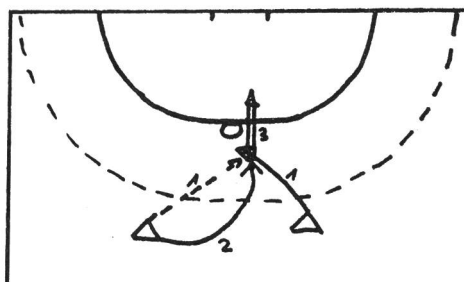


Literatur:

P. Eigenmann: Handball – Grundschule, Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports, Band 123, Verlag Hofmann, Schorndorf.
J+S Leiterhandbuch Fitness: Zeichnungen «Vorbereitende Übungen», ETS Magglingen.

Komplexübung (für Rechtshänder)

Aus dem Kreuzen: Erfolgversprechende Situation, da mit einem gelungenen Kreuzen der Abwehrspieler zu einer falschen Verteidigungsstellung gebracht werden kann, die es dem Schützen erlaubt, den Abwehrspieler zu umwerfen.



Das macht Eindruck!
Werbeartikel mit Aufdruck

T-Shirts

US-Pullis

Selbstkleber

Wimpel usw.

aries AG
CH-8201 SCHAFFHAUSEN
REPFERGASSE 14
TELEFON 053-4 80 11



welt-, europa- und schweizer
meisterschafts-medailien.

hergestellt in der firma
**p. faude
medailien**

5316 Gippingen
Tel. 056 45 25 17

kurze lieferfristen,
preisgünstig
auszeichnungen
für alle sportarten



180 Heime

sind bei uns eingeschrieben.
Ihre Anfrage (wer, wann, was, wieviel)
erreicht jedes jede Woche kostenlos.

KONTAKT macht's einfach!

**KONTAKT
4411 LUPSINGEN**



**Sport/Erholungs-
Zentrum
berner oberland Frutigen** 800 m ü. M.

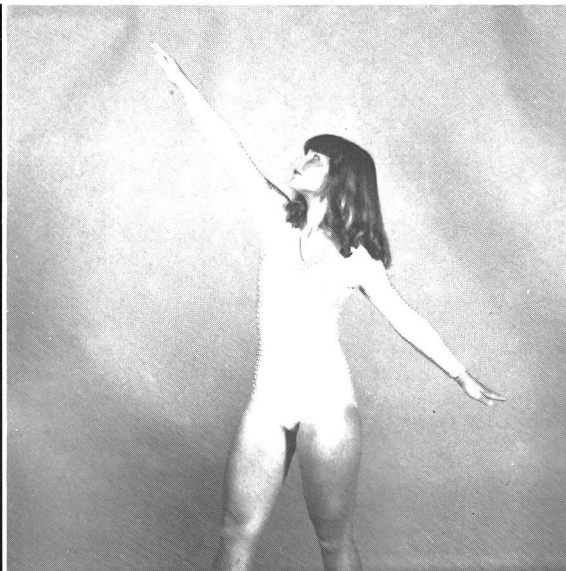
Information:
Verkehrsbüro CH-3714 Frutigen ☎ 033/71 14 21

180 Betten, hauptsächlich Zwölfer- und Sechserzimmer. – Aufenthaltsräume

Sportanlagen: Hallen- und geheiztes Freibad, Fussballplatz, Tennisplatz, Hoch- und Weitsprung Minigolf.

Kunststoffplatz für: Hand-, Korb-, Volleyball und Tennis.

Für: **Sport- und Wanderlager – Skilager**
(Skizentrum Elsenalp-Metsch, 2100 m ü. M.)



Sie finden bei uns
eine große Auswahl
an Gymnastik- und
Jazzanzügen,
sowie Jogging-,
Trainings- und
Freizeitanzüge.

Neu im Katalog 1980:
Badeanzüge,
Badehosen, und
Polohemden.

Verlangen Sie unsere
Kataloge!

Hans Jung

Versand von Turn und Sportkleidung
Postfach 74 · Telefon 062/511936
4800 Zofingen

Geht's um 4-Farben Lithos?

ganz einfach:
032 41 83 83

Clichélithos Moser SA Biel
Wir haben immer Zeit für Sie

**clichélithos
moser sa
2500 biel bienne**

Falkenstrasse 21 rue du Faucon Tel. 032 / 41 83 83



**Sport- und
Trainingszentrum**
(1250 m. ü. M.)

Gedekte Eisbahn (Sommer und Winter), Curlinghalle, gedecktes und geheiztes Schwimmbad, Mehrzweck-Sporthalle (45 x 27 m), Fussballplatz, Wurf- und Sprunganlagen mit synthetischem Belag, Tennis (Sommer und Winter), Minigolf, Laufpisten im Wald.

Alle Unterkunftsmöglichkeiten vom Massenlager bis zum Erstklass-Hotel.

Auskünfte:

Centre des Sports, 1854 Leysin ☎ 025 34 24 42