

# Das Runde muss mit der Hand in das Eckige – vom Schlagwurf zum Sprungwurf

Manuel Rhode, Northeim

<b>Zeit</b>	2 Doppelstunden (80 Minuten)
<b>Niveau</b>	Einführung, ab Klasse 9
<b>Ort</b>	Sporthalle
<b>Ziele</b>	Die Schüler können die zentralen Bewegungsmerkmale des Schlagwurfes benennen, nach einer Übungsphase in Grobform anwenden und demonstrieren. Sie sind in der Lage, den Sprungwurf erfolgreich in spielnahen Situationen anzuwenden.
<b>Kompetenzen</b>	Die Schüler erlernen die elementare Technik des Sprungwurfes und wenden sie in spielnahen Situationen an.
<b>Vorkenntnisse</b>	Der Schlagwurf sollte bereits eingeübt sein.

## Fachliche Hinweise

Das Handballspiel hat in der Kategorie „Spiele mit der Hand“ eine lange Tradition und Geschichte. In Deutschland ist es die nach Fußball am häufigsten ausgeübte Sportart. Handball in der Schule eignet sich insbesondere, wenn es um die Lernbereiche Prozess/Kooperation bzw. Leisten/Gestalten/Spielen geht. Zudem ist die Einhaltung von Spielregeln ein bedeutender Faktor. Die wichtigen Grundelemente wie Werfen, Fangen und Abwehren sind zügig erlernbar, sodass ein einfaches Spiel ohne taktische Zwänge schnell zustande kommt.

Die individuelle Handlungsfähigkeit und Spielfähigkeit bilden, wie in jedem anderen Sportspiel, den Schwerpunkt der Unterrichtseinheit. Die bereits ausgeführten Grundtechniken sollen die Schüler situationsgemäß und unter speziellen Bedingungen (z. B. kleineres Spielfeld, geringere Mannschaftsgröße, veränderter Regeln) einsetzen können.

Das Stundenthema bezieht sich auf die Technik des Sprungwurfes als eine der wichtigsten Varianten des Schlagwurfes. Die Thematik baut als logische Progression auf den Schlagwurf auf. Es soll herausgestellt werden, dass der Sprungwurf eine effektive Möglichkeit ist, einen Torerfolg zu erzielen.

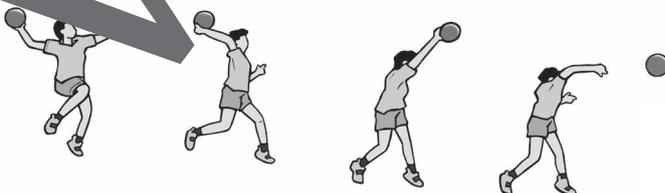
Im Folgenden die einzelnen Phasen:



Der Spieler läuft im Drei-Schritt-Rhythmus an (links – rechts – links). Der letzte Schritt (Stemmschritt) ist länger, die Ferse wird eingezogen. Die Senkung des Körperschwerpunktes dient als Impuls zum Ab- bzw. Hochspringen.



Beim Rechtshänder erfolgt der Absprung mit dem linken Bein, das Schwungbein zieht nach oben. Die Wurfhand wird nach hinten oben genommen, die Gegenschulter dreht nach vorn, der Oberkörper bleibt aufrecht.



Die Wurfbewegung verläuft über Hüfte, Schulter, Wurfarm und Hand. Geworfen wird in der Regel am höchsten Punkt der Steigbewegung, der Oberkörper klappt nach vorn (Klappmesser). Das Schwungbein streckt sich, der Wurfarm schnell vor, das Handgelenk klappt dem Ball nach.



Die Landung erfolgt hüftbreit auf beiden Beinen oder wieder auf dem Absprungbein, das Schwungbein fängt die Vorwärtsbewegung dann ab.

Der Vorteil des Sprungwurfes im Vergleich zum Schlagwurf liegt darin, dass er sich im Spiel vielseitig anwenden lässt. Weitere positive Aspekte sind, dass der Sprung in den Torraum die Wurfdistanz zum Tor verkürzt und vor einer Deckung die Chance vermindert, dass der Gegner den Ball abwehrt. Durch die bessere Kraftübertragung aufgrund von Anlauf und Sprung, zudem mit einer höheren Wurfhärte, auch bei Schülerinnen, zu rechnen.

### Praktische Tipps

Beim Erlernen der Sprungwurftechnik sollte darauf geachtet werden, dass das Unterrichts-geschehen ritualisiert wird. Bei Unterrichtsarrangements, bei denen z. B. zwei Gruppen auf ein Tor spielen, gilt grundsätzlich: Keiner holt seinen Ball aus dem Tor, solange die andere Gruppe noch wirft und kein eindeutiges Stoppsignal gegeben ist. Weiterhin gibt es verbindliche Ansagen, die Hilfe bei sogenannten „Störbällen“.

Damit sich alle Schüler intensiv mit den Übungs- und Spielmöglichkeiten beschäftigen können, sollten für die Einführung des Sprungwurfes zwei Hallensegmente zur Verfügung stehen. Eventuell reicht auch ein Hallensegment aus, dann muss der Torraum entsprechend halbiert bzw. bei vier Gruppen geviertelt werden.

### Literatur

**Watzinger, Klaus:** Handball aktuell. Neue Konzepte für den Schulsport. Bayerischer Handballverband, München 2002.

In der Broschüre befinden sich zahlreiche Übungs- und Spielmöglichkeiten für die Praxis. Die Übungen sind mit leicht verständlichen Abbildungen versehen, die einen schnellen Überblick ermöglichen. Weiterhin liefert das Skript einen ersten Einblick in den noch jungen Trendsportableger „Beachhandball“ und informiert über Merkmale und Regeln.

Die pdf-Datei gibt es im Internet unter der folgenden Adresse:

[http://sport.freepage.de/lksport/handball\\_neue\\_konzepte.pdf](http://sport.freepage.de/lksport/handball_neue_konzepte.pdf) (Zugriff: 11/2012)

### Stundenübersicht

Doppelstunde 1: Sprungwurf zum Tor unter vereinfachten Bedingungen

Doppelstunde 2: Sprungwurf aufs Tor unter erschwerten Bedingungen

## Doppelstunde 1: Sprungwurf aufs Tor unter vereinfachten Bedingungen

Ziel: Die Schüler können die zentralen Bewegungsmerkmale des Sprungwurfes benennen und in der Grobform anwenden.

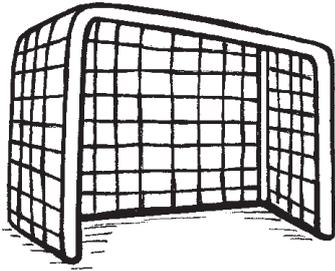
### 1. Auf einen Blick

Material	Phasen	Organisation, Geräte- und Materialbedarf
<b>Aufwärmen (20 Minuten)</b>		
	<b>Treffball</b> Die Schüler laufen, ihren Ball prellend, durch die Halle und suchen sich willkürlich Ziele zum Abtreffen (z. B. Basketballbrett, Wände, Pfosten, Kästen).	pro Schüler 1 Handball, evtl. große Kästen
	<b>Aufsetzerball</b> Vor den Toren werden je zwei Reifen ausgelegt. Ein Torerfolg kann nur erzielt werden, wenn der Ball zuvor in einem der Reifen aufsetzt und ins Tor springt.	4 Gruppen, 2 Spielfelder mit je 2 Reifen pro Tor
<b>Hauptteil (40 Minuten)</b>		
M 1	<b>Problemorientierter Einstieg</b> Die Schüler führen abwechselnd einen Schlagwurf im 1 : 2 durch und beobachten den Beobachtungsauftrag.	4 Gruppen, 3 Hütchen, 1 Handball und 1/2 Torraum pro Gruppe, großer Kasten pro Tor
	<b>Reflexionsphase</b> Die Schüler tauschen sich aus, welche Probleme aufgetreten sind und welche Änderungen nötig sind, um diesen entgegenzuwirken.	Sitzkreis
M 2, M 3	<b>Lernkarte Sprungwurf (Stufe I)</b> Die Schüler üben den Sprungwurf aufs Tor unter vereinfachten Bedingungen.	Gruppen und Aufbau s.o., pro Gruppe 2 Bananenkartons
	<b>Abschlussgespräch</b> Die Schüler beschreiben die Bewegungsausführung beim Sprungwurf.	Sitzkreis
<b>Ausklang (20 Minuten)</b>		
	<b>4+1 Handball</b> Die Schüler spielen eine vereinfachte Form des Handballs mit vier Feldspielern und einem Torwart (4 + 1). Sprungwürfe zählen doppelt.	5er-Gruppen, 1 Handball pro Spielfeld

M 1

## Der Schlagwurf im 1 : 2

Übung



**Material** mehrere Handbälle und 3 Hütchen pro Gruppe, evtl. 1 großer Kasten, 1 Handballtor

**Organisation** Bildet 4 Gruppen

**Beschreibung** Führt abwechselnd einen Schlagwurf im 1 : 2 gegen eine eng stehende Abwehr mit Armeinsatz aus.

**Beobachtungsaufgaben**

1. Welche Probleme treten auf?  
Wie kann man dem entgegenwirken?

# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

## Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



**Über 5.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar



**Webinare und Videos**  
für Ihre fachliche und  
persönliche Weiterbildung



**Attraktive Vergünstigungen**  
für Referendar:innen  
mit bis zu 15% Rabatt



**Käuferschutz**  
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:  
**www.raabe.de**