



Basketball

Der Korbwurf aus dem Stand

Beim einhändigen Standwurf führt nur eine Hand (bzw. ein Arm) die eigentliche Wurfbewegung aus, während die andere Hand lediglich von rechts oder links (je nachdem ob Linkshänder oder Rechtshänder) den Ball bis zum Zeitpunkt des Wurfs stützt und auf der Wurfhand fixiert.

Die ein- oder beidhändige Ausführung der Wurfbewegung ist auf die konditionellen Fähigkeiten (Kraft) der Spieler/-innen abzustimmen.



Bewegungsbeschreibung

- Ausgangsstellung ist der Stand mit schulterbreiter Fußstellung und leicht gebeugten Knien frontal vor dem Korb.
- Der Oberkörper ist aufrecht und der Blick zum Korb gerichtet. Der Ball wird vor der Brust gehalten.
- Die Wurfbewegung wird durch das Hochführen des Balles eingeleitet, dabei wird das Handgelenk nach hinten geklappt und die Wurfhand unter den Ball geschoben. Die andere Hand sichert den Ball seitlich.
- Ist der Ball auf Stirnhöhe, liegt er auf der Wurfhand wie auf einem Tablett.
- Es erfolgt jetzt sowohl die Bein- als auch die Armstreckung.
- Wenn Schultern und Ellbogen jeweils etwa einen 90-Grad-Winkel erreicht haben, wird das Handgelenk nach vorne abgeklappt.
- Nach dem Wurf zeigen die Füße sowie der Zeige- und Mittelfinger des abgeklappten Handgelenkes in Richtung Korb.