



Schlagwurf / Laufwurf

Schlagwurf

Der Schlagwurf, manchmal auch Stemmwurf oder Kernwurf genannt, ist die Grundtechnik des Werfens im Handball. Auf dieser Wurftechnik basieren alle weiteren Würfe. Der ballführende Spieler wirft aus dem Stand, d. h. beide Füße haben Bodenkontakt.

Die drei Phasen des Schlagwurfes sind:

1. Das linke Bein (für Rechtshänder) steht leicht nach innen gedreht in Schrittstellung. Der Ball befindet sich vor dem Körper. Der Ball wird nun mit der Wurfhand nach hinten über den Kopf geführt. Der Wurfarm ist nahezu gestreckt, der Ellbogen befindet sich in etwa auf Schulterhöhe, sollte aber 90° nicht unterschreiten. Die linke Schulter zeigt leicht nach vorne, der Oberkörper befindet sich in einer Bogenspannung (leichtes Hohlkreuz).
2. Über das Auflösen der Bogenspannung und die Aktivierung der Bauchmuskulatur wird der Oberkörper nach vorne beschleunigt. Durch die Rotation im Oberkörper wird dabei zusätzlich Energie gewonnen. Mit dem Armzug und durch das Nachgehen im Handgelenk wird der Ball weiter beschleunigt und erhält seine Richtung.
3. Der Schwung wird mit dem rechten Fuß (für Rechtshänder) abgefangen. Der Blick bleibt in Wurfrichtung, kein Wegdrehen.



Laufwurf

Der Laufwurf wird aus der Bewegung heraus wie der Schlagwurf ausgeführt, nur über das seitengleiche Bein. Ein Rechtshänder wirft also mit seiner rechten Wurfhand, jedoch nicht, wenn sein linkes Bein vorne steht, sondern sein rechtes. Da dieser Bewegungsablauf untypisch zum Schlagwurf ist, ist er gut geeignet, um den Torwart zu überraschen.