



Schleuderball

Entstehung und Entwicklung

In Preußen war für die Entwicklung der allgemeinen Spielbewegung der sog. Goßlersche Spielerlass vom 27.12.1882 von besonderer Bedeutung. Er bot die Möglichkeit einer breiteren Entwicklung für Sportspiele. Bereits am 21.5.1881 erfolgte die Gründung des Zentralausschusses der Volks- und Jugendspiele. In diese Zeit fällt auch die Entstehung des Schleuderballspiels.



Turnfeste Auf den ersten Deutschen Turnfesten in Dresden (1885) und München (1889) wurden erstmals Turnspiele vom Akademischen Turnerbund vorgeführt. Dabei fand das Schleuderballwerfen des Berliner Akademischen Turnvereins besondere Beachtung. Laut Literatur wird in der Nähe Berlins, im Schlosspark „Schönholz“, der Ursprung der allgemeinen Spielbewegung gesehen. Anfang der neunziger Jahre (1890) waren es wieder die Berliner, die ein Schleuderballspiel erprobten. Als Wurfgerät benutzte man einen Ball mit einem festen, runden Lederbügel, der sich über den halben Durchmesser des Balles spannte. Das Deutsche Turnfest 1898 in Hamburg war für die Entwicklung des Schleuderballspiels von besonderer Bedeutung. Das Schleuderballwerfen wurde dort in großem Umfang mit 446 Werfern durchgeführt.

Werfer aus Butjadingen Es traten auch Werfer aus Butjadingen (Nord-Oldenburg) mit friesischer Wurfart erfolgreich an. Sie belegten erste Plätze. Auf dem Deutschen Turnfest 1913 in Leipzig wurde mit dem damals üblichen 2 kg Schleuderball eine Weite von 57,40 m erzielt. Das Schleuderballspiel als Treibballspiel versuchte man auf verschiedene Weise zu verbreiten. In den damaligen Regelwerken beispielsweise nach dem Fang des geschneiderten Balles mit einem Dreisprung, in Berlin durch ein Vorprellen des Balles, in Österreich mit einem 3,5 kg Ball, dann mit einem 2 kg Ball. Die Spielfeldbreite betrug damals schon 30 m. Diese Versuche führten nicht zum gewünschten Erfolg.

Wilhelm Braungardt Erst Wilhelm Braungardt – dem langjährigen Spielwart der Deutschen Turnerschaft - führte die Oldenburger Spielweise in ein festes Regelwerk ein. 1906 wurden die Spielregeln vom Zentralausschuss der Volks- und Jugendspiele übernommen und haben heute noch zum großen Teil Gültigkeit. Die Spielregeln führten den friesischen Wurfstil als die am besten geeignete Wurfart für das Schleuderballspiel ein und legten das Spielfeld auf 100 m Länge und 15 m Breite fest, das Ballgewicht wurde auf 1,5 kg begrenzt. Nach dem ersten Weltkrieg wurden sogar Deutsche Meisterschaften ausgespielt. Da das Spiel in den Folgejahren nicht in mindestens 4 Kreisen der Deutschen Turnerschaft gespielt wurde, durften anschließend nur noch Kreismeisterschaften ausgetragen werden. Das Schleuderballspiel gehörte bis zum zweiten Weltkrieg zu den stark verbreiteten Spielen in Niedersachsen. Nach dem Krieg wurde das Spiel sofort wieder aufgenommen und entwickelte sich im Raum Oldenburg und Ostfriesland besonders gut. Durch die Einrichtung von Jugend- und Schülerklassen wurden neue Mannschaften gebildet. Die Spielregeln wurden der Entwicklung des Spieles angepasst. Die Einführung geringerer Ballgewichte für Jugend- und Schülerklassen sorgten mit für die Ausbreitung des Spieles. Ende der 50er, Anfang der 60er Jahre gab es einen entscheidenden Rückschritt. Das Spiel wurde bis dahin an den Volksschulen auf dem Lande in den Turnstunden unterrichtet und auf diese Art und Weise verbreitet; die Turnvereine erhielten dadurch Nachwuchsspieler für ihre Mannschaften. Die



Schleuderball

Zentralisierung der Schulen (die damaligen Volksschulen wurden nach und nach aufgelöst) sowie der Bau von Turnhallen erschwerten eine weitere Ausbreitung des Schleuderballspiels. Heute wird das Schleuderballspiel im Turnbezirk Weser-Ems in den Kreisen Ammerland, Friesland, Oldenburg-Land und in der Wesermarsch gespielt.

Kontakte gab es vereinzelt in die benachbarten Niederlande und seit jüngster Zeit nach Kansas in den USA. Versuche, das Spiel im benachbarten Ostfriesland wieder einzuführen, sind in der Vergangenheit bedauerlicherweise fehlgeschlagen. Dabei bietet gerade das Schleuderballspiel, das in den Monaten Mai bis September auf Rasenplätzen gespielt wird, ausgezeichnete Möglichkeiten, sich auf das Boßeln und das Klootschießen, das vorwiegend in den Monaten Oktober bis April betrieben wird, vorzubereiten. Heute spielen ca. 50 Mannschaften im Punktspielbetrieb Schleuderball. Gespielt wird in Schüler- und Jugendklassen (F bis A-Jugend); Mädchen spielen im Allgemeinen bis 14 Jahre mit. In den Männerklassen wird in Kreis- und Bezirksklassen, Bezirksliga- und Landesligamannschaften gespielt. Die Landesmeisterschaften im Schleuderballspiel sind ein Höhepunkt der jeweiligen Punktspielsaison; die vier besten Jugend F bis A-Mannschaften sowie die vier besten Landesligamannschaften haben sich mit Beendigung der Punktspiele für die Landesmeisterschaften qualifiziert und spielen dort die Landesmeister aus. Die Schleuderballvereine TuS Grabstede, BV Grünenkamp, Mentzhauser TV, Oldenbrocker TV, SV Rittrum, TV Schweiburg, BV Spohle und der SBV Zetel unterstützen die Punktspiele jährlich jeweils mit Turnieren (Pokal- und Plakettenspieltage).

Das Schleuderballspiel

Schleuderballspiel

- ist ein Mannschaftssport, in das sich der Einzelne restlos einfügen muss,
- ist ein Raumverteidigungsspiel mit dem Ziel den Ball im Torraum des Gegners zu Boden zu bringen,
- ist ein Spiel ohne Behinderung des Gegners,
- ist ein Spiel, bei dem jeder Spieler in fester Nummernreihenfolge in jedem Spiel ca. 8 Schleuderwürfe ausführen muss,
- erfordert stets einen schnellen Wechsel in der Mannschaftsaufstellung während des Spielgeschehens,
- findet grundsätzlich auf Rasenplätzen statt (Ausnahmen: Beach- und Hallenspiele just for fun)

Das Spielfeld Die erforderliche Gesamtlänge mit Torraumbereich beträgt für Männer, Jugend A und B - 160 m, Breite 15 m. Gesamtlänge für Jugend C – E - 140 m, Breite 12 m, Jugend F - 100m, Breite 12 m.

Ballgewicht

Männer	-	1,5 kg
Jugend A und B	-	1,0 kg
Jugend C und D	-	0,8 kg
Jugend E und F	-	0,6 kg

Spielgeräte 8 Spielfeldstangen, Höhe 1,50 m und 1 Lederschleuderball (entsprechend der nebenstehenden Tabelle)

Im Gegensatz zum Schleuderballweitwurf kommt für das Spiel nur ein Lederball in Frage. Die Füllung sollte nach Möglichkeit Rehhaar oder ähnliches Material aufweisen. Neuerdings genutzte Materialien wie Korkflocken sind nicht tauglich. Die Spielwertung erfolgt nach der erzielten Gesamttorzahl.

Spielzeiten (Minuten)

Männer	-	2 x 20
Jugend A-C	-	2 x 15
Jugend D-F	-	2 x 10

Spielgedanke und allgemeine Spielregeln Das 100 m lange Spielfeld wird von zwei Mannschaften mit je 8 Spielern besetzt, die in gleich bleibender Reihenfolge abwechselnd den Ball werfen. Wichtig geschleuderte Bälle von zum Teil über 70 m Weite versucht die gegnerische Mannschaft zu fangen. Anschließend wird versucht, den gefangenen Ball aus dem Stand mittels Schockwurf über die gegnerischen Spieler - teils über 35 m - zurück zu schocken. Der stete Wechsel von geschleuderten Wurfbällen und geschockten Würfeln aus dem Stand, daneben die im Allgemeinen zum



Schleuderball

Hochwurf zwingende Mauer zum Abwehrspieler, die schnellkräftigen Fänger und das schnelle Hin und Her des Spiels, besonders im Kampf um die Torlinie, charakterisieren das Schleuderballspiel als dynamisches Sportspiel, bei dem mannschaftliche Geschlossenheit erforderlich ist. Die Aufgabe dieses Treibballspiels besteht also darin, dass die Spieler einer Mannschaft den Schleuderball über die Torlinie des Gegners werfen und das eigene Tor gegen die Angriffe des Gegners schützen. Diese Aufgabe darf nur durch Schleudern bzw. nach dem Fangen durch Schocken gelöst werden. Fliegt oder rollt der Ball über die Torlinie und berührt hinter ihr den Boden, ist ein Tor erzielt. Gewinner ist, wer die meisten Tore erzielt hat. Das Spiel beginnt von der Abwurflinie (Spieler Nr. 1). Von der Stelle, an der der Ball am Boden zur Ruhe kommt, wird er vom ersten Spieler der Gegenmannschaft zurückgeschleudert.

Schockwürfe Fängt der Gegner den Schleuderwurf (Fang 1) so schockt ihn der Fänger aus dem Stand zurück (1. Schockwurf).



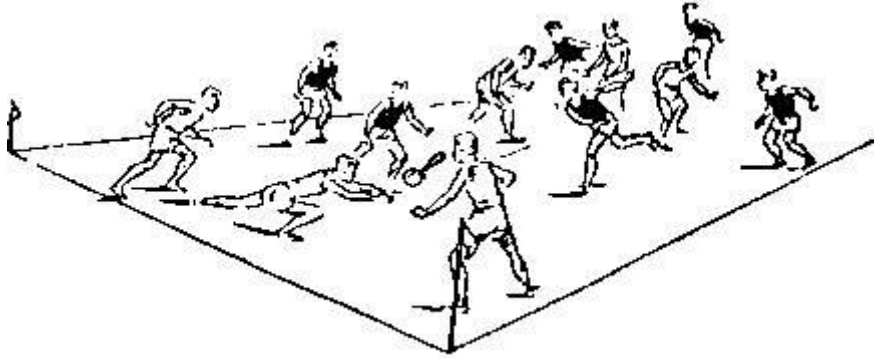
Wird auch dieser Ball vom Gegner gefangen (Fang 2), so schockt ihn der Fänger ebenfalls zurück (2. Schockwurf).





Schleuderball

Bei erneutem Fangen darf der Ball ein letztes Mal zurückgeschockt werden (3. Schockwurf).



Der nun erzielte Raumgewinn wird zum Abwurfpunkt (Stelle, an der der Ball zur Ruhe kommt) für den nächsten Schleuderwurf. Der zu Boden gefallene Ball darf aufgehalten werden, aber nicht zurückgestoßen werden. Wird ein Wurf- oder Schockball nicht gefangen, wird sofort das Schleudern in der vorgegebenen Werferreihenfolge fortgesetzt. Wird der 3. Schockball vom Gegner gefangen, so wird er ungültig und das Schleudern beginnt an der Stelle, an der 3. Schockwurf ausgeführt wurde.

Wenn es gelingt, den Ball durch Würfe aus der Hand innerhalb der verlängerten Seitenlinien über die Torlinie zu Boden zu bringen, ist ein Tor erzielt. Wird der Ball aber hinter der Torlinie gefangen, wird das Spiel fortgesetzt, d.h. es kann versucht werden, den Ball wieder aus dem Torraum heraus in das Spielfeld zu schocken.

Ist allerdings der zurück geschockte Ball der 3. Schockwurf, der vom Gegner gefangen wird, so ist ebenfalls ein Tor erzielt, da der dritte gefangene Ball ungültig wird.

Fliegt der geschleuderte Ball hinter der Torlinie über die verlängerte Seitenlinie hinaus, so wird von der Stelle, wo er die verlängerte Seitenlinie gekreuzt hat, weiter gespielt.

Körperkontakt

Es ist untersagt, den Gegner am Fangen, Werfen oder Laufen zu hindern. Solange der Werfer den Ball in der Hand hält, darf der Gegner nur bis auf 3 m an ihn herankommen.

Kurzbeschreibung Das Schleuderballspiel ist also kurz gesagt ein Spiel, in dem sich weit geschleuderte Bälle mit Schockwürfen aus dem Stand abwechseln. Jeder Spieler muss stets zum Fang bereit sein und schnell seine Stellung im Spielfeld ändern, je nachdem ob ein Schleuderwurf oder ein Schockball zu erwarten ist.



Schleuderball

Schleuderballwurf

"Ewige Bestenliste" Der Schleuderballwurf wird als leichtathletische Einzeldisziplin über Bezirksmeisterschaften (nur in Niedersachsen) und den Landesmeisterschaften (in allen Landesturnverbänden) bis zu den Deutschen Meisterschaften wettkampfmäßig betrieben. Nur auf den Landesmeisterschaften kann man sich durch das Erreichen der erforderlichen Weite für die Deutschen Meisterschaften qualifizieren.

Qualifikationsweiten

	Alter	Qualif.		Alter	Qualif.
Weibl. Jugend	13-14	30 m	Männl. Jugend	13-14	36 m
Weibl. Jugend	15-16	32 m	Männl. Jugend	15-16	46 m
Weibl. Jugend	17-18	35 m	Männl. Jugend	17-18	52 m
Frauen	ü. 18	40 m	Männer	ü. 18	58 m

Alle Altersklassen werfen nur mit Gummibällen. Als Wurftechnik sind zwei verschiedene Möglichkeiten anwendbar: Dreh-/Diskuswurf und der Friesische Wurfstil.



Schleuderball

Grundtechniken Schleuderballwurf

Friesische Wurfart

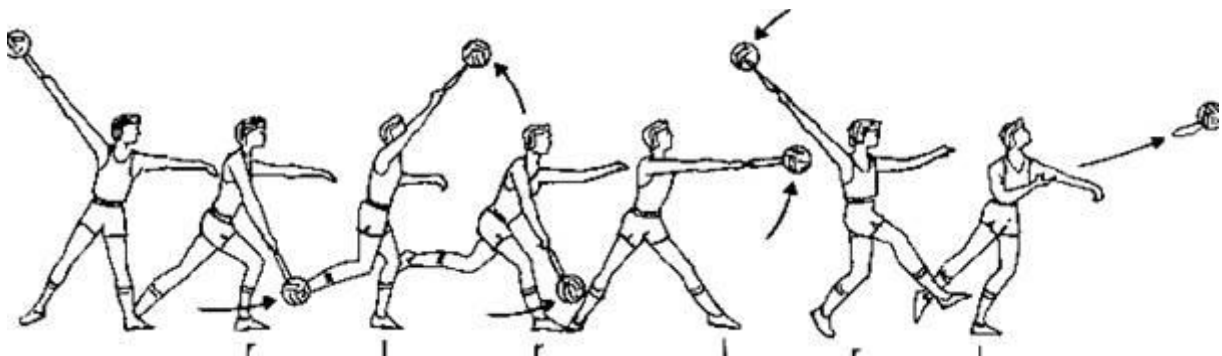
Allgemeines Die friesische Wurfart, die im vor allem im Schleuderballspiel angewandt wird, ist eng mit der Wurftechnik der Friesenspieler, den Klootschießern, verwandt. Jeder kann diese so genannte Friesentechnik erlernen, weil sie einfacher ist als der sonst angewandte Drehwurf, der mit dem Diskuswurf verwandt ist. Beim Schleuderballspiel wird ausschließlich der Friesenwurf benutzt, weil dieser durch die vertikale Armdrehung und die vorwärts gerichtete Bewegung auf dem nur 15 m breiten Spielfeld eine genügend große Richtungsgenauigkeit ermöglicht.

Anlauf Grundstellung: Füße parallel, Körper aufrecht, der Schleuderball hängt in der rechten Hand mit gefasster Schlaufe nach unten. Der Ball wird am oberen Schlaufenende mit Zeige- und Mittelfinger, bei Bedarf zusätzlich mit Ringfinger, erfasst. Der Werfer begibt sich in die Grundstellung mit ca. 5 - 20 m Entfernung zur Abwurflinie. Auch andere Entfernungen sind möglich in Abhängigkeit vom Werfer oder zur Spielsituation. Der rechte Arm schwingt mit Ball leicht nach hinten. Mit Zurückschwingen des Balles nach vorn wird zeitgleich das rechte Bein in normaler Schrittstellung nach vorn gesetzt. Damit beginnt die Laufbewegung. Der rechte Arm wird dann weiter über die Ausgangsstellung nach vorn oben geschwungen, um in einer kreisförmigen vertikalen Bewegung zu rotieren. Zeitgleich mit dem Hochschwingen des Balles wird nun das linke Bein vorgesetzt. Setzt das rechte Bein wieder auf, hat der rechte Arm eine vollständige Drehung durchgeführt und der Ball befindet sich wieder in unterster Stellung.

Vereinfacht: Beim Aufsetzen des rechten Fußes ist der rechte Arm ebenfalls unten. Bei der weiter geführten Armaufwärtsbewegung wird der linke Fuß vorgesetzt. Diese Bewegung wird anschließend Schritt für Schritt fortgesetzt bis sie in einen Steigerungslauf übergeht. Während des Laufens zeigt der linke Arm leicht nach vorn in die vorgegebene Wurfriechung. Er bewegt sich nicht starr, sondern locker in leicht rotierender Form.

Übungen Übungen zum Anlauf

1. Gehen mit rotierendem Arm. Darauf achten, dass der rechte Arm sich in unterster Stellung befindet, wenn der rechte Fuß wieder aufgesetzt wird.
2. Laufen mit rotierendem Arm. Ausführung wie zuvor beschrieben.
3. Lauf mit anschließendem Absprung (siehe zu „Wurf mit Absprung“)



Schleuderwurf Ca. 2 – 3 m vor der Abwurflinie - im Spiel wird sie durch einen Linienrichter angezeigt, beim Weitwurf wird sie durch einen Abwurfballen festgelegt - erfolgt ein Absprung mit dem rechten Bein. Beim Sprung wird der rechte Arm weitergedreht. Der linke Arm wird gleichzeitig in Wurfriechung nach vorn oben (als Block für die Rotationsbewegung des Körpers) geführt. Der Werfer dreht sich mit Hilfe des linken Schwungbeines, dass etwas angewinkelt wird, wobei das Knie nach rechts vorne gedrückt wird, den Körper um seine Längsachse (ca. 90 Grad).

Zum Zeitpunkt, wo der Wurfarm sich in oberster Stellung befindet, erfolgt die Landung auf dem rechten Fuß. Der Wurfarm befindet sich in der Abwärtsbewegung. Das linke Bein (Standbein) wird bei Bodenberührung sofort gestreckt – sog. Stemmschritt. Der weiter gedrehte Wurfarm befindet sich jetzt senkrecht vor dem



Schleuderball

Körper. Dabei wird der Oberarm am rechten Brustmuskel abgestützt, der Unterarm dadurch zusätzlich beschleunigt und der Ball katapultiert aus den Fingern.

Diese theoretische Betrachtung gibt einen ungefähren Überblick über den Ablauf des Schleuderballabwurfes. Hierbei sind nicht alle Feinheiten bezüglich des Laufens, Absprunges, der Fußstellung, der Oberkörperhaltung, Blickrichtung und Schulterdrehung einbezogen. Individuelle Abweichungen sind jederzeit möglich.

Vermittlung des Schleuderwurfes

Aufgrund der einzelnen Phasen sollte der Wurf gegliedert vermittelt werden. Die Ganzheitsmethode ist wenig vorteilhaft. Durch die Wiederholung bestimmter Bausteine wird der Ablauf automatisiert. Fehler lassen sich schneller korrigieren.



Armdrehung Das ungewohnte Werfen mit einer Drehung des Armes lässt sich mit einem Schleuderball gut erlernen. Durch das Eigengewicht des Schleuderballs ist der Lernende gehalten, mit gestrecktem Arm eine Kreisbewegung zu beschreiben.

Er erkennt dabei, dass der Ball nur vor dem Körper entlang in einer „sauberen“ Kreisbewegung geführt werden kann. Der Übende stellt sich in leichter Seitgrätschstellung auf. Er erfasst den Ball in der Schlaufe und beginnt mit immer schneller werdenden Kreisbewegungen dicht vor dem Körper entlang.

Fehler:

- eingeknickter Arm
- gebeugter Körper
- Mitschwingen oder Rotieren des Körpers

Wurf aus der Seitstellung Der Werfer nimmt eine leichte Seitgrätschstellung (mindestens Schulterbreite) ein. Der Nichtwurfarm zeigt in Wurfrichtung. Der Wurfarm wird ein paar Mal gedreht und dann dicht vor dem Körper entlang in

Wurfrichtung geführt. Dabei berührt der Oberarm den Brustkorb. Dadurch wird er abgestützt, der Unterarm erhält eine zusätzliche Beschleunigung und der Ball wird geworfen. Bei der Ausführung ist insbesondere auf einen gestreckten Arm und Körper zu achten. Der Körper darf nicht einknicken und mitschwingen.

Einsatz des Standbeines Aufstellung wie zuvor. Der rechte Fuß drückt den Körper des Werfers nach vorn. Dabei wird das linke Standbein leicht nach vorn oben angehoben. Zeitgleich wird der Wurfarm gedreht. Beim Absetzen des linken Beines (Stemmschritt) erfolgt der Wurf.

Durch das nach vorne drücken muss der Aktive den Körper wieder drehen. Genauere Darstellung: Siehe dazu die Beschreibung zum Abwurf.

Fehlerquellen:

- Gebeugter Arm,
- nicht gestreckter bzw. eingeknickter, instabiler Körper,
- falsche Fußstellung (Füße stehen nicht quer zur Wurfrichtung),
- Körperdrehung zu weit oder zu wenig,
- linke Schulter bleibt nicht in Wurfrichtung,
- rechte Schulter wird mit in Wurfrichtung gedreht
- keine Beschleunigung des Wurfarmes im letzten Drittel der Rotation,
- Nichtwurfarm zeigt nicht in Wurfrichtung,
- Kopf nach hinten, vorne oder zur Seite gebeugt.



Schleuderball

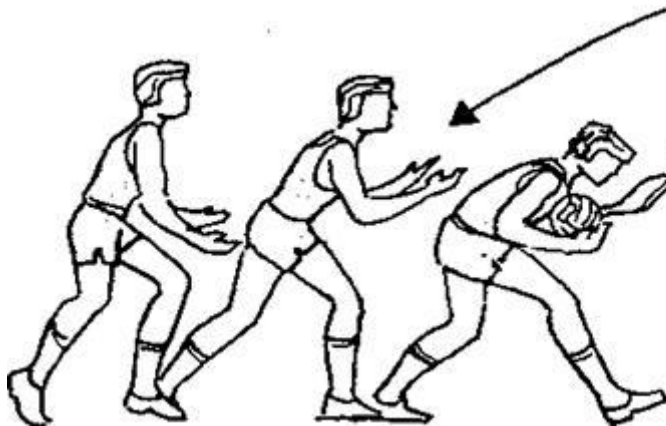
Wurf mit Absprung Grundstellung einnehmen. Ball am rechten Arm nach hinten führen, gleichzeitig das rechte Bein vorsetzen. Während dann der rechte Arm wieder nach vorn oben in die Kreisbewegung übergeht erfolgt mit dem rechten Fuß ein kleiner Sprung (Die Absprünge aus dem Stand sind gering, ca. 10 – 30 Zentimeter). Der Sprung wird unterstützt durch das nach vorn oben führen des linken Standbeines und des linken Armes. Mit dem Absprung erfolgt eine Körperdrehung um ca. 90 Grad nach rechts. Der Blick folgt der Wurfrichtung. Mit Aufsetzen des linken Schwungbeines (Stemmschritt) wird der Ball geworfen. Siehe dazu die Beschreibung „Wurf aus der Seitstellung“.

Beachte: Den Stemmschritt gegebenenfalls zunächst ohne Ball üben, Übungen mit Ball zunächst nur mit geringem Krafteinsatz und nach Möglichkeit auf Distanzwürfe verzichten.

Übungen Paarweise aufstellen; Ball zuschleudern und fangen im Wechsel, dabei die Entfernungen langsam vergrößern. Schleuderwürfe in eine abgegrenzte Gasse von ca. 10 m Breite durchführen. Werfer stehen im Abstand der durchschnittlich von ihnen erreichten Wurfweite vor einer Grenzlinie (z.B. Torauslinie eines Fußballspielfeldes) und versuchen den Ball über die Torlinie zu schleudern. Mehrere Werfer stehen nebeneinander auf der Torauslinie eines Fußballfeldes und schleudern auf ein Startzeichen ihren Ball möglichst weit in das Feld, laufen hinterher und schleudern den Ball so oft weiter, bis er die entgegen gesetzte Torauslinie als Wendepunkt überschritten hat, dann wieder zurückwerfen. Sieger ist, wer zuerst die Ausgangslinie erreicht hat.

Zusammenfassung Schleuderballwurf:

Während des Anlaufs kreist der Wurfarm vertikal von hinten nach vorn. Sprung und Armschwung sind so zu koordinieren, dass der Wurfarm den tiefsten Punkt erreicht, wenn der Fuß der Wurfarmseite aufsetzt. Ist eine genügend große Beschleunigung des Balles durch vertikales Kreisen erzeugt, geht der Werfer durch einen Stemmschritt in die Abwurfposition. Der Stemmschritt erfolgt durch einen kurzen „Doppelhupf“ auf dem Fuß der Wurfarmseite und ein weites Vorsetzen des entgegen gesetzten Beines. Unterstützt wird die Einleitung des Stemmschrittes durch ein betontes Aufwärtsbewegen des Wurfarmes. Aus der Stemmstellung wird der Ball von unten heraus fortgeschleudert.



Fangen Aufgrund des für die einzelnen Klassen hohen Ballgewichtes und der Härte des „Vollballes“ ist bei großen Wurfweiten der Ball vor dem Körper zu fangen. Nur absolute Spitzenspieler sind in der Lage, einen Wurfball über dem Kopf zu fangen. Der Fänger erwartet den Ball in leicht gebeugter Haltung und lockerer Schrittstellung. Dabei werden die Hände in Hüfthöhe nach vorn geführt. Er muss sich zum geworfenen Ball so

positionieren, dass er ihn über die offenen Handflächen, weiter über die Unterarme in die Magenkuhle rollen lässt. Dabei sind die Unterarme fast geschlossen zu halten, damit der Ball nicht auf den Boden durchschlägt. So gefangen rollt der Ball quasi durch einen Trichter und verliert dadurch an Aufprallenergie. Unterstützt werden kann der Fang durch das Heben eines Beines, so dass der Ball über die Handflächen, Unterarme und Oberschenkel in die Magenkuhle rollt.

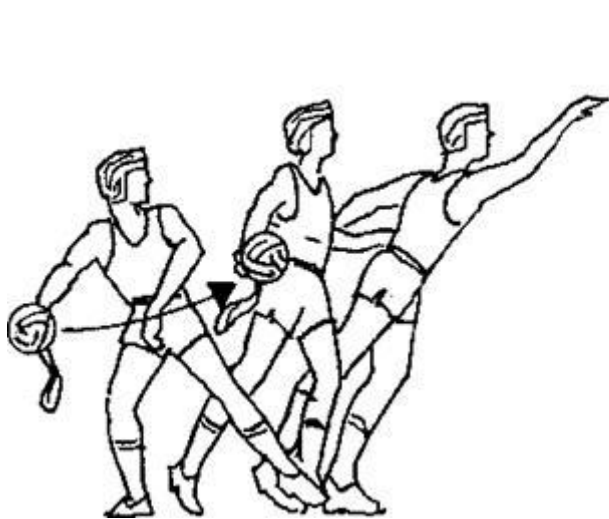
Der Fänger sollte stets versuchen frontal hinter den Ball zu kommen. Er sollte nach Möglichkeit den Ball nicht seitlich vom Körper oder über dem Kopf fangen, sondern dann dem von hinten aufrückenden Mitspieler den Fang überlassen.

Das Fangen des Balles direkt vor dem Brustkorb stellt die Ausnahme dar und ist nur von sehr trainierten Sportlern ohne Verletzungsgefahr umzusetzen.



Schleuderball

Übungen Der Lehrende wirft dem Übenden den Ball gezielt in Richtung Körpermitte. Bei Anfängern erfolgt zunächst ein bogenförmiges Zuwerfen. Aufgrund der bogenförmigen Flugbahn lässt sich der Ball leichter fangen. Die Entfernungen werden mit zunehmender Fangsicherheit vergrößert. Anschließend wird im Wechsel leicht nach links bzw. rechts geworfen. Für Fortgeschrittene erfolgen Würfe über den Kopf und gezielt kurze Würfe, die es zu erlaufen gilt.



Schocken Der Ball darf nur ohne Gebrauch der Schlaufe geschockt werden. Dazu wird er in die rechte Handfläche gelegt. Durch leichtes Anwinkeln im Handgelenk wird der Ball am Unterarm gestützt und in Hüfthöhe gehalten. Aus der schulterbreiten Stellung, Oberkörper in Richtung Wurfpartner oder anderes Objekt, wird der Ball mit gestrecktem Arm weit nach hinten bis zur Streckung im Ellenbogengelenk geführt. Mit Zurückführen des Balles werden Hüfte und Oberkörper leicht nach rechts hinten gedreht und auch das Bein der Wurfarmseite nach hinten gesetzt. Der Körperschwerpunkt befindet sich auf diesem Bein. Anschließend schnellt der

Körper nach vorn über das linke Standbein (Stemmphase). Der auf Vorspannung gebrachte rechte Arm schnell mit leichter Verzögerung nach vorn und der Ball wird aus der Hand nach vorn heraus geschockt. Eine weite Wurfauslage und ein langes Durchziehen des Armes bis zur Streckung des Standbeines und der Hüfte ermöglichen einen langen Beschleunigungsweg des Balles und damit eine große Wurfweite. Spitzenwerfer der Hauptklasse erzielen hierbei mit dem 1,5 kg-Ball Weiten von 30 m und mehr.