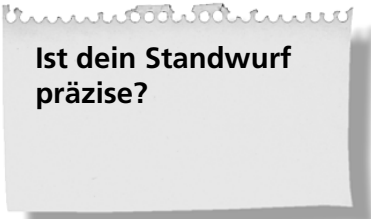


3.2.2 Standwurf

Der einhändige Standwurf wird beim Freiwurf angewandt. Im Spiel erfolgt er aus mittlerer bis weiter Entfernung zum Korb. Nach einem Rebound (vom Brett zurückspringender Ball) wird er gelegentlich auch in Korbnähe angewandt. Der Standwurf wird mit ganzheitlichen Aufgaben erworben.



Korbwurf bewusst ausführen: Die S prellen auf einen Reifen zu, landen darin mit einem Lauf- oder Sprungstopp und werfen auf den Korb. Gelingt es besser,

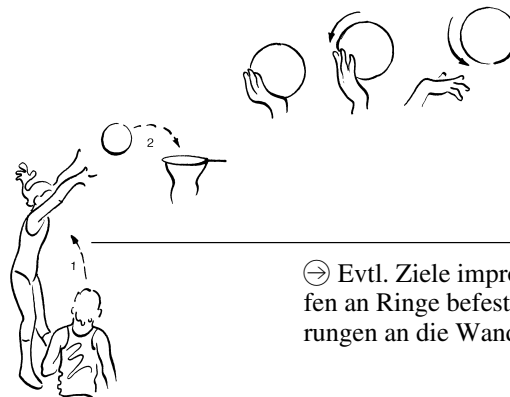
- wenn man beim Werfen aufrecht wie eine Kerze steht und aus den Armen wirft oder wenn man den Körper aus den Knien streckt?
- mit Vorwärts- oder Rückwärtsdrall des Balles?
- mit einem ein- oder beidhändigen Wurf?



➔ Bewegungslernen mit Gegen-satzerfahrungen:
Vgl. Bro 1/4, S. 16

Standwurf: 2 S kontrollieren gegenseitig ein von der Lehrperson vorgegebenes, wesentliches Bewegungsmerkmal des Standwurfes und melden der Lernpartnerin «richtig» oder «falsch»:

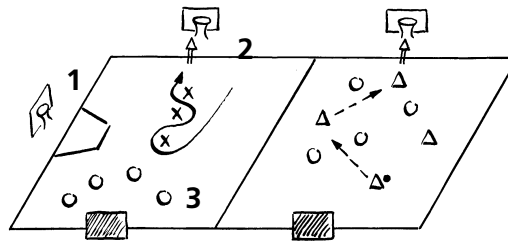
- Hat der Ball einen *Rückwärtsdrall*?
- Erfolgt der Wurf aus einer *Körperstreckung* schräg vorwärts?
- Zeigt der *Ellbogen* der Wurfhand gegen den Korb?



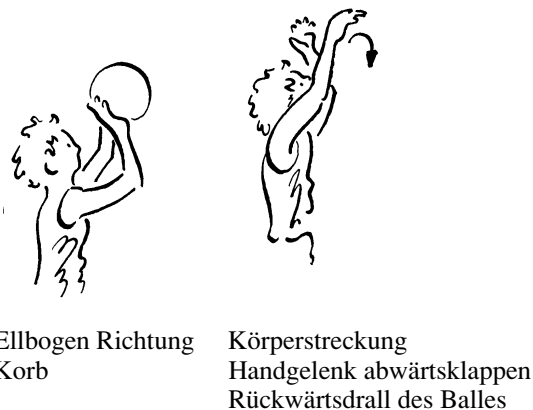
➔ Evtl. Ziele improvisieren (Reifen an Ringe befestigen, Markierungen an die Wand kleben usw.)

Standwürfe anwenden: 2 S prellen und passen neben anderen Paaren in Korbnähe. Sie werfen mit dem Standwurf auf den Korb, wenn dieser frei ist. Rebound und zu einem anderen Korb wegpellen.

Werfen und Spielen im Wechsel: 2 S bilden ein Paar. Ein S spielt in einer Hallenhälfte mit anderen Basketball (maximal 5 gegen 5). Die Partnerin muss in der anderen Hallenhälfte an drei Stationen je zwei Treffer erzielen, dann erfolgt fliegender Rollenwechsel. Wurfstationen: 1 Freiwurf; 2 Slalomdribbling zum Sprungstopp und Standwurf; 3 Standwürfe mit verschiedenen Bällen (Soft-, Volley-, Tennisball ...).

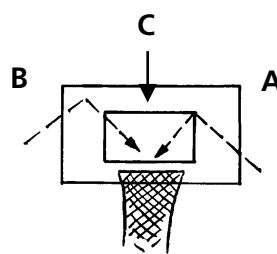


Standwurf
(Abschluss mit der rechten Hand):



Ellbogen Richtung Korb

Körperstreckung
Handgelenk abwärtsklappen
Rückwärtsdrall des Balles



- ❗ Zielhilfen:
- A** Aus kurzer Distanz (ca. 3 m) von der Seite
 - B** Aus mittlerer Distanz von der Seite
 - C** Von vorne mit Brettberührung

Ⓣ Bewegungsmerkmale des Standwurfes erfüllen (= Idealnorm).