

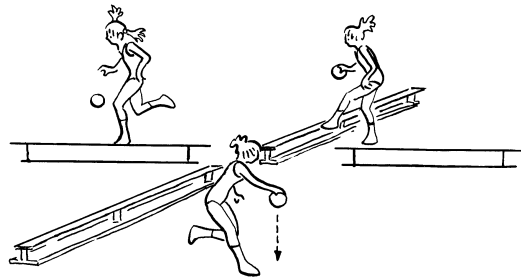
## 4.2.2 Sprungwurf

Die Spielenden erwerben den attraktiven Sprungwurf. Das Wesentliche des Bewegungsablaufes ist das «Werfen im Sprung». Für ein erfolgreiches Abwehrspiel ist ein gutes Stellungsspiel wichtig. Dazu sind schnelle Beinbewegungen nötig.

**Wir lernen die häufigste Torwurf-Technik des Handballspiels.**

### Spielformen mit Ball und Langbänken:

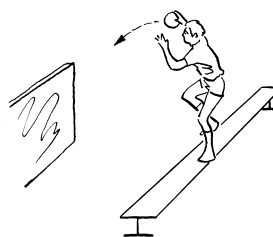
- Im Gegenurzeigersinn über die Langbänke springen und dabei stets einen Ball prellen. Pfiff: Ball fassen und auf die Langbankkante ins Gleichgewicht springen (z.B. mit einer beid- oder einbeinigen Landung oder nach einem Drehsprung um 180°).
- Über eine Langbank balancieren und dazu den Ball prellen, auch mit 2 Bällen.
- Balancieren und einen zugespielten Ball fangen.
- Langbankfangen: Alle S prellen einen Ball. 3–4 S mit andersfarbigen Bällen versuchen, prellend jemanden zu fangen. Gefangene erhalten den farbigen Ball und werden zu Fängern. Wer auf einer Langbank steht, kann nicht gefangen werden, wobei höchstens 2 S auf einer Langbank stehen dürfen. Kommt ein dritter dazu, dann muss der zuerst gekommene weg.
- «Komm mit – Lauf weg»: 1 S prellt um die im Kreuz aufgestellten Langbänke, berührt die hinterste S einer sitzenden Gruppe und ruft «Komm mit!» oder «Lauf weg!». Die ganze Gruppe muss nun in der vorgegebenen Richtung das Langbankkreuz prellend umrunden. Wer zuletzt sitzt, beginnt von neuem.



🌀 Laufweg und Vortrittsrecht vereinbaren.

**Sprungwurf mit Langbank:** Absprung von der Langbank und Sprungwurf gegen die Matte oder den Schwedenkasten.

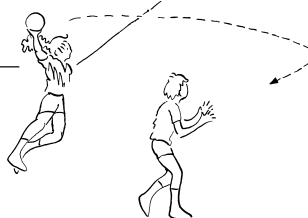
- Die S versuchen links, rechts und beidbeinig von der Langbank abzuspringen.
  - Wurf nach dem Absprung und im höchsten Punkt.
- Bewegungsvorstellung verbessern: Reihenbild, Bilder von Sprungwürfen zeigen und die Bewegung erklären:
- Rechtshänder: Absprung mit dem linken Bein.
  - Nicht-Wurfhand zeigt im Sprung nach vorne.
  - Den Ball im höchsten Punkt werfen.



⚠️ Weiche Landungen verlangen.

🌀 Den Landebereich zu Beginn mit Matten auslegen.

**Wand-Torball:** Team A wirft die Bälle mit Sprungwurf über die in der Halle längs gespannte Leine. Team B versucht zu verhindern, dass die von der Wand zurückprallenden Bälle unter der Leine durchfliegen. Wieviele Treffer erzielt Team A in 2 Minuten? Wechsel.



➡ Tchoukball:  
Vgl. Bro 5/4, S. 61

🌀 Vorsicht: rollende Bälle!

**Schnurball mit Reifen:** Alle S haben einen Ball. Je die Hälfte der Klasse steht auf einer Seite der längs gespannten Leine. Alle versuchen, mit Sprungwurf so über die Leine zu werfen, dass sie möglichst viele Treffer in den am Boden liegenden Reifen erzielen. Wer trifft in einer bestimmten Zeit wie oft?

- Teamwertung: Die Einzelresultate einer Gruppe zusammenzählen.

