

## Methodische Einführung des Positionswurfes

Die methodische Einführung des Positionswurfes kann in drei Phasen gegliedert werden:

1. Erläuterung des Bewegungsablaufs (durch den Lehrer/Trainer oder durch eine Bildreihe/Videofilm)
2. Praktische Lernphase organisiert in einem Stationenbetrieb (vgl. auch CD im Anhang)
3. Abschlussbesprechung (Reflexion)

Der Bewegungsablauf des Positionswurfes gehört zu den schwierigsten sportlichen Fertigkeiten. Es empfiehlt sich daher, den Bewegungsablauf in seine einzelnen Phasen zu zergliedern und dem Übenden diese Phasen in Übungs- oder Aufgabenformen darzubieten. Die folgende Stationen haben sich zur Einführung des Positionswurfes bewährt und sind auf einer CD im Anhang visuell dargestellt:

<b>STATION 1</b>	<b>Abschleifen an der Wand</b>
<b>Organisation</b>	Eine Bank steht ca. 1,5m von der Wand entfernt. Die Schüler/Spieler stehen mit einem Ball unmittelbar hinter der Bank.
<b>Handlungsanweisung</b>	Wirf den Ball so gegen die Wand, dass der Ball in einer Höhe von ca. 2,5m abschleift und anschließend zwischen Wand und Bank landet.
<b>Zielsetzung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Verbesserung der Koordination zwischen Arm-Hand- und Ball-Hand-Führung (Feinmotorik)</li> <li>➤ Erfahren einer Flugbahn, die den Korb fallend erreicht</li> </ul>

<b>STATION 2</b>	<b>Drücken des Balles gegen die Wand</b>
<b>Organisation</b>	Eine Bank steht ca. 1,5m von der Wand entfernt. Die Schüler/Spieler stehen mit einem Ball unmittelbar hinter der Bank.
<b>Handlungsanweisung</b>	Drücke den Ball in Augenhöhe so gegen die Wand, dass du den Ball möglichst in Brusthöhe fangen kannst.
<b>Zielsetzung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Verdeutlichen der Stoßbewegung beim Positionswurf</li> <li>➤ Das Übergreifen des Balles vor der Armstreckung soll als fehlerhaft erkannt werden (Ball fällt zwischen Wand und Bank)</li> </ul>

<b>STATION 3</b>	<b>Sitzend von einem hohen Kasten werfen</b>
<b>Organisation</b>	Mehrere Schüler/Spieler sitzen mit einem Ball auf einem hohen Kasten, der etwa 2-3m vom Korb entfernt steht. Rebounder passen die Bälle zurück.
<b>Handlungsanweisung</b>	Der Ball soll im Fallen den Korb treffen.
<b>Zielsetzung</b>	Aktive Arm-Hand- bzw. Ball-Hand-Führung

<b>STATION 4</b>	<b>Brettkante treffen</b>
<b>Organisation</b>	Ein Schüler/Spieler steht mit Ball seitlich etwa 2-3m vom Korb entfernt.
<b>Handlungsanweisung</b>	Wirf den Ball so gegen die Brettkante, dass der Ball genau wieder zu dir zurück prallt.
<b>Zielsetzung</b>	Werfen ohne seitliche Winkelabweichung (Wurfgenauigkeit)

<b>STATION 5</b>	<b>Fähnchen treffen</b>
<b>Organisation</b>	Fähnchen werden an einer Trennwandstange befestigt. Die Werfer stehen sich in einem Abstand von ca. 5-6m so gegenüber, dass sich das Fähnchen über der Verbindungslinie der beiden Schüler/Spieler befindet. Alternativ kann der Partner auch durch einen Kasten ersetzt werden (vgl. Abb. 54).
<b>Handlungsanweisung</b>	Wirf den Ball so zum Partner (oder auf einen Kasten), dass der Ball das Fähnchen berührt (die Höhe des Fähnchens steigt langsam bis zum Scheitelpunkt an).
<b>Zielsetzung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Positive Einwirkung auf die Motorik durch eine visuelle Konkretisierung der Flugbahn</li> <li>➤ Unbewusste Einbeziehung der unteren Extremitäten (zur Entwicklung der Kraftimpulse)</li> <li>➤ Gute Selbstkontrolle des Schülers/Spielers auf Erfolg bzw. Nichterfolg</li> </ul>

<b>STATION 6</b>	<b>Über eine drehbare Tafel werfen (Ellenbogen in der Wurfauslage über der oberen Tafelkante)</b>
<b>Organisation</b>	Ein Schüler/Spieler steht in einer Korbentfernung von 2-3m mit Ball hinter einer drehbaren Tafel.
<b>Handlungsanweisung</b>	Drehe die Tafel so, dass sich der Ellenbogen in der Grundstellung ca. 20cm über der oberen Tafelkante befindet.
<b>Zielsetzung</b>	Vermeidung von Ausholbewegungen der Arme in der Grundstellung

<b>STATION 7</b>	<b>Über eine drehbare Tafel werfen (Hand nach dem Abwurf über der oberen Tafelkante)</b>
<b>Organisation</b>	Ein Schüler/Spieler steht in einer Korbentfernung von 2-3m mit Ball hinter einer drehbaren Tafel.
<b>Handlungsanweisung</b>	Wirf den Ball so zum Korb, dass sich deine Hand nach dem Wurf über der oberen Tafelkante befindet.
<b>Zielsetzung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sichtbarmachen des Abwurfpunktes durch die obere Tafelkante</li> <li>➤ Intensivieren und Bewusstmachen der Kraftentwicklung aus den Beinen</li> </ul>

<b>STATION 8</b>	<b>Von einer schiefen Ebene werfen</b>
<b>Organisation</b>	Ein Werfer steht mit Ball auf einer schiefen Ebene (z.B. durch ein Sprungbrett erzeugt, vgl. Abb. 55).
<b>Handlungsanweisung</b>	Wirf den Ball von einer schiefen Ebene in den Korb.
<b>Zielsetzung</b>	Schaffung einer zwingenden Situation zur Übertragung des Kraftimpulses aus den Beinen möglichst nah an den Abwurfpunkt heran.

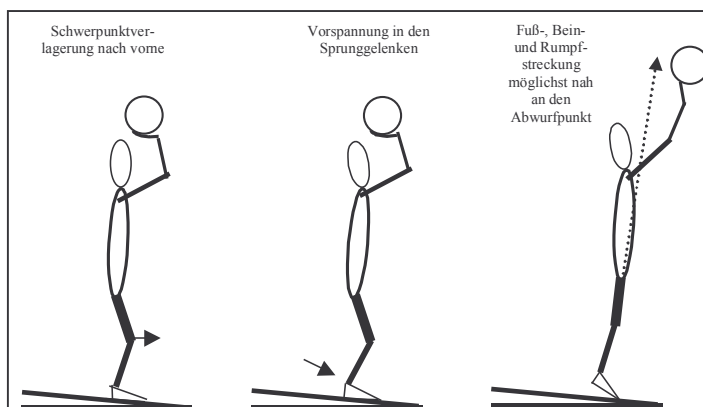


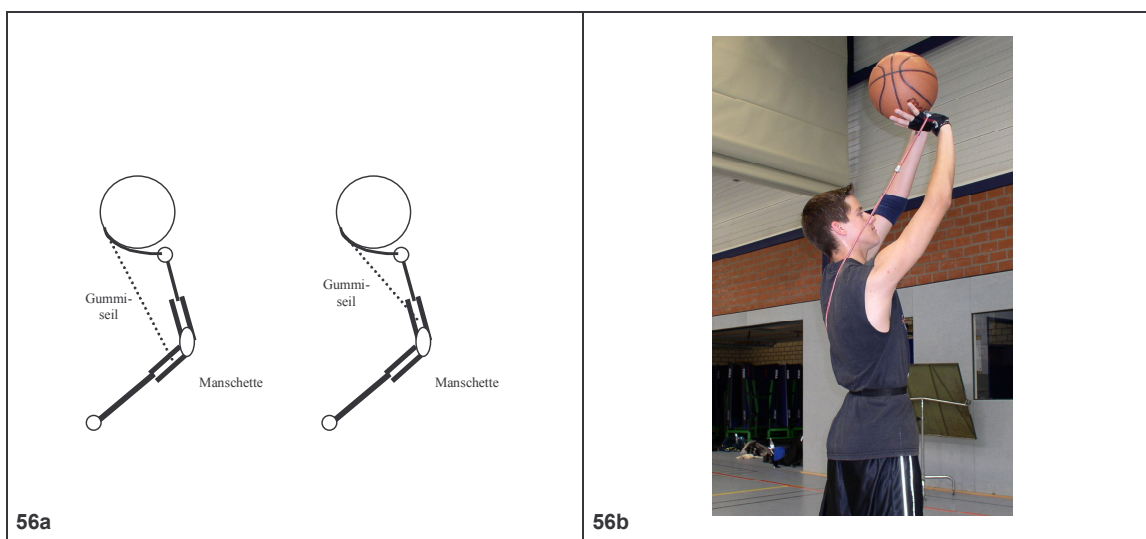
Abb. 55: Vom Sprungbrett werfen

<b>STATION 9</b>	<b>Im Fallen mit Brett in den Korb werfen</b>
<b>Organisation</b>	Der Werfer steht mit Ball (in einen 40°-Winkel zum Brett) ca. 2-3m vom Korb entfernt.
<b>Handlungsanweisung</b>	Wirf den Ball so in den Korb, dass der Ball die obere Ecke des Rechtecks im Fallen berührt.
<b>Zielsetzung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Werfen ohne seitliche Winkelabweichung (Wurfgenauigkeit)</li> <li>➤ Positive Einwirkung auf die Motorik durch eine visuelle Konkretisierung der Flugbahn</li> </ul>

Bei allen Übungsvorschlägen ist zu beachten, dass der Lernende zuerst ohne die freie Hand wirft. Erst wenn gesichert ist, dass die freie Hand nur stabilisiert (und nicht wie bei einigen Anfängern bei der Wurfbewegung mit beteiligt ist), kann sie mit in den Lernprozess einbezogen werden. Nun findet ein ganzheitliches Üben statt (Zielübung). Der Übende vergrößert die Wurfentfernung, wirft

über hochgehaltene „Bananenkartons“ oder eine drehbare Tafel (vgl. CD im Anhang). Die oben dargestellten Aufgaben- und Übungsformen können einerseits in einer methodischen Einführungsphase als Stationen zum Erlernen der Grobform des Positionswurfes eingesetzt werden. Andererseits bieten sie die Möglichkeit, Fehler in der Wurfbewegung zu korrigieren und somit die Positionswurfbewegung zu verbessern.

Abschließend wird eine von Theo Kritikos und Jörn Meyer entwickelte Wurfhilfe vorgestellt. Der „**Wurfassistent**“ ist ein Gerät, das die Arm-Hand- und vor allen die Ball-Hand-Führung steuert. Dieses Gerät besteht aus einer Manschette und einem daran befestigten Gummiseil mit drei Laschen am Ende des Seils. Die Manschette wird um den Ellenbogen gelegt und der Zeige-, Mittel- und Ringfinger werden in die Laschen geführt (vgl. Abb. 56a). In einer neueren Variante dieses Gerätes wird das Gummiseil über einen Gurt am Oberschenkel befestigt und führt diagonal über den Rücken zur Wurfhand (vgl. Abb. 56b). Dabei wird das Gummiseil so gespannt, dass der Werfer ein Spannungsgefühl beim Strecken des Wurfarms empfindet. Der „**Wurfassistent**“ soll verhindern, dass das Handgelenk zu früh, d.h. vor Streckung des Wurfarms nachgedrückt wird. Ferner entwickelt der Werfer durch den Zug des Seils ein sehr gutes Gespür dafür, ob die Finger nach dem Abwurf zum Korb zeigen. Diese Gerätehilfe wurde im Jahr 2001 in einer Diplomarbeit an der DSHS Köln erprobt (vgl. SCHEER 2001).



**Abb. 56a/b:** Der Wurfassistent ist eine Hilfe zur Steuerung der Arm-Hand- und Ball-Hand-Führung

## Methodische Einführung des Sprungwurfes

Unser methodischer Vorschlag zur Einführung des Sprungwurfes soll wie bei der methodischen Einführung des Positionswurfes durch einen Stationenbetrieb erfolgen, der auf die Schaffung wichtiger konditionellen, koordinativer und technischer Grundlagen des Sprungwurfes zielt. Der Vermittlungsprozess des Sprungwurfes gliedert sich aufgrund seiner technischen Kompliziertheit in vier Phasen:

1. Schaffung der konditionellen und koordinativen Grundlagen für den Sprungwurf
2. Sprungwurf aus der Wurfauslage
3. Hochführen des Balles in die Wurfauslage
4. Sprungwurf in seiner Gesamtheit

### 1. Phase: Schaffung der konditionellen und koordinativen Grundlagen

Der Lernerfolg bei der Vermittlung des Sprungwurfes ist in hohem Maße abhängig von den konditionellen und koordinativen Grundlagen. Ohne die Schaffung dieser Lernvoraussetzungen ist der hoch komplizierte Bewegungsablauf des Sprungwurfes nur schwer erlernbar. Folgende acht Stationen können eine Verbesserung der konditionellen und koordinativen Grundlagen herbeiführen:

**STATION 1:** Der Ball wird vom Schüler/Spieler in die Luft geworfen. Der Ball setzt auf dem Boden auf und wird im Sprung gefangen

**STATION 2:** Der Ball wird vom Schüler/Spieler in die Luft geworfen und im Sprung gefangen

**STATION 3:** Der Ball wird vom Partner in die Luft geworfen und dann im Sprung gefangen

**STATION 4:** Der Ball wird vom Schüler/Spieler aus einer Entfernung von 1,5 m gegen die Wand geworfen und im Sprung gefangen.

**STATION 5:** Der Schüler/Spieler springt aus dem Stand in die Luft und kreist den Ball einmal um die Hüfte, bevor er wieder landet (**Variation:** Der Ball wird im Sprung vor dem Körper zweimal von der einen Hand in die andere Hand und wieder zurück gewechselt).

**STATION 6:** Zwei Schüler/Spieler versuchen einen Luftballon im Wettkampf gegeneinander in der Luft zu halten. „Wer berührt den Ballon in einer Minute häufiger?“

**STATION 7:** Zwei Schüler/Spieler passen sich den Ball beidhändig in der Luft hin und her. „Welches Paar schafft die meisten Pässe in Folge?“

**STATION 8:** Zwei Schüler/Spieler passen sich den Ball einhändig in der Luft hin und her. „Welches Paar schafft die meisten Pässe in Folge?“

## 2. Phase: Sprungwurf aus der Wurfauslage

Ziel dieser Phase ist das Springen und das einhändige Werfen im toten Punkt des Sprunges. Dabei wird das Hochführen des Balles zur Wurfauslage bewußt aus methodischen Gründen außer Acht gelassen und in der 3. Phase angesprochen. Denn der Zeitpunkt des Hochführen des Balles und der Beginn des Sprunges stellen den Anfänger vor ein hohes koordinatives Problem. Folgende vier Stationen können eine Verbesserung des Sprungwurfes aus der Wurfauslage herbeiführen:

<b>STATION 9</b>	
<b>Organisation</b>	Ein Schüler/Spieler führt aus einer Wurfentfernung von 3m einen Sprungwurf gegen die Wand aus. Dabei wirft er aus verschiedenen Wurfauslagen heraus und soll unterschiedlich hohe Markierungen an der Wand treffen. Die Abwurfhöhe ist durch eine Zauberschnur vorgegeben (vgl. Abb. 57a/b).
<b>Zielsetzung</b>	Koordinative Umsetzung der Kraftimpulse aus dem Sprung, der Arm-Hand-Führung, und insbesondere der Ball-Hand-Führung über die Finger auf den Ball.



57a




57b



**Abb. 57a/b:** Sprungwürfe aus unterschiedlichen Wurfauslagen

<b>STATION 10</b>	
<b>Organisation</b>	Ein Ball wird an einer Schnur befestigt (die an einem Ringepaar angebracht wird). Der Spieler führt nun wiederholt (der Ball pendelt wieder zurück in die Wurfauslage) eine Sprungwurf aus der Wurfauslage aus.
<b>Zielsetzung</b>	Konzentration auf das Timing von Sprung und Wurf durch die kurz hintereinander ausgeführte Wiederholung des Bewegungsablaufs.

<b>STATION 11</b>	
<b>Organisation</b>	Der Werfer wirft den Ball aus der Wurfauslage heraus als Sprungwurf so auf den Korb, dass er den Ball beim Abwurf durch einen hochgehaltenen Reifen wirft.
<b>Zielsetzung</b>	Durch den Reifen wird der Abwurfpunkt, die Sprunghöhe, die Sprungrichtung sowie die Wurfrichtung bestimmt.

<b>STATION 12</b>	
<b>Organisation</b> 	In dieser Partnerübung bildet der Nichtwerfer (auf einem kleinen Kasten stehend) mit seinen Händen ein Dach für den werfenden Partner. Der Werfer muss einen Sprungwurf aus der Wurfauslage über das Dach ausführen (Variation: Das Dach kann auch mit einem Bananenkarton gebildet werden.).
<b>Zielsetzung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Durch das „Dach“ wird die Sprunghöhe und der Abwurfpunkt bestimmt.</li> <li>➤ Das „Dach“ gibt ein optisches Signal für die Richtung der Arm-Hand-Führung</li> </ul>

**Abb. 58:** Der Nichtwerfer bildet ein Dach für den Werfer

### 3. Phase: Das Hochführen des Balles in die Wurfauslage

Ziel dieser Phase ist die Bewältigung der technischen und koordinativen Problematik des Ballhochführens in die Wurfauslage. Dabei können neben der Demonstration vor allem verbale Hilfen (rhythmische Hinweise wie z.B. „Hochsprung“) hilfreich sein.

---

#### **4. Phase: Der Sprungwurf in seiner Gesamtheit**

In dieser Phase sollen die Einzelphasen des Sprungwurfes mit seiner koordinativen und technischen Problematik miteinander verbunden werden. Dabei können die Stationen 9-12 aus der 2. Phase Anwendung finden, wobei der Ball im Gegensatz zur 2. Phase aus der Wurftasche geworfen wird.

Die Stationen 9-12 dienen einerseits zur methodischen Einführung des Sprungwurfes. Andererseits bieten sie die Möglichkeit, Fehler zu korrigieren und die Sprungwurfbewegung des Werfers zu verbessern.



---

## Literaturverzeichnis

**BASKETBALLZEITUNG:** NBA-Hauptrunden-Scoutings der Atlantic Division. Basketball (18), 12-13 (2000(a)).

**BASKETBALLZEITUNG:** NBA-Hauptrunden-Scoutings der Central-Division. Basketball (19), 10-11 (2000(b)).

**BASLYKOW, I., S. GOLOMAZOV:** Die Wurftechnik im Basketball bei unterschiedlicher Ausführungsdauer. Teorija i praktika fiziceskoj kul'tury 48 (8), 10-12 (1985).

**DEUTSCHER TENNIS BUND:** Tennis-Lehrplan. Band 1: Technik & Taktik. BLV, München 1995.

**GERTHSEN, C., H. VOGEL:** Physik. Springer-Verlag, Berlin 1993.

**GÖHNER, U.:** Bewegungsanalyse im Sport. Hofmann, Schorndorf 1979.

**HAMILTON, G., C. REINSCHMIDT:** Optimal trajectory for the basketball free throw. Journal of Sports Science 15 (5), 491-504 (1997).

**HAYES, D.:** Body segment contributions to free throe shooting in basketball. In: Biomechanics in sports, Band 5, hg. von TSAROUCHAS, L. et al..Hellenic Sports Research Institute, Athen 1989, 205-212.

**KRITIKOS, T.:** Untersuchung über die Effektivität des Wurfes im Basketball. Dilpomarbeit DSHS, Köln 1974.

**LOIBL, J.:** Biomechanische Untersuchung der Freiwurfbewegung im Basketball. In: Beiheft zu Leistungssport. Informationen zum Training: Sportspiele 1 23 (Oktober), 111-145 (1980).

**MEINEL, K., G. SCHNABEL:** Bewegungslehre. Sportverlag, Berlin 1998.

**MEYER, J.:** Eine Literaturanalyse zum Lehren und Lernen des Positionswurfes im Basketball. 1. Staatsexamensarbeit DSHS, Köln 2000.

**MEYER, J.:** Entwickeln eines Modells zur Bestimmung einer optimalen Flugbahn des Wurfes im Basketball unter Nutzung des Tabellenkalkulationsprogramms EXCEL in einer Jahrgangsstufe 11. Hausarbeit zum 2. Staatsexamen im Fach Mathematik im Seminar Wuppertal, Solingen 2002.

**MORTIMER, E.:** Basketball Shooting. Reasearch Quarterly 22 (2), 234-243 (1951).

**MÜLLER, W., D. STEINHÖFER:** Zur Abhängigkeit von motorischer und technomotorischer Belastung im Sportspiel Basketball. Leistungssport 12 (5), 384-392 (1982).

---

**NITSCH, J.R.:** Kompaß im Neuland: Wissenschaftstheoretische Grundlagen. In: Der rote Faden, hg. von J.R. NITSCH. Bps-Verlag, Köln 1994, 18-58.

**REIBETANZ, R.:** Gewinnen beim Dart. Rau, Düsseldorf 1992.

**SCHEER, C.:** Vergleich zweier Trainingsmethoden zum Erlernen und Verbessern des einhändigen Standwurfes im Basketball. Diplomarbeit DSHS, Köln 2001.

**SHARMAN, B.:** Sharman on Basketball Shooting. Prentice Hall, Englewood Cliffs 1965.

**WILKE, K.:** Sport-Gymnasiale Oberstufe. Schwimmen. Cornelsen, Berlin 1994.