

## Der Sprungwurf aus dem Stand

### Grundstellung (vgl. Abb. 38)

- Die Beine sind schulterbreit auseinander.
- Die Fußspitzen zeigen zum Korb.
- Die Füße können parallel zueinander stehen oder befinden sich in leichter Schrittstellung.
- Der KSP befindet sich dabei über der Standfläche.
- Die Knie sind leicht gebeugt.
- Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt.
- Die Blickrichtung führt zum Korb.
- Das Halten des Balles erfolgt beidhändig in der Wurftasche.



**Abb. 38:** Die Grundstellung beim Sprungwurf

### Einleitung des Sprunges (vgl. 39a-c)

- Der Ball wird möglichst schnell und dynamisch in die Wurfauslage gebracht.
- Gleichzeitig unterstützt diese schwunghafte Bewegung der Arme die senkrecht nach oben führende Sprungkraft.
- Mit Vollendung des Armschwungs (in die Wurfauslage) hat der senkrecht nach oben führende Sprung bereits begonnen und endet schließlich am sogenannten „toten“ Punkt (Abb. 40a).



**Abb. 39a-c:** Das schwunghafte Hochführen des Balles hat drei Funktionen:

- Der Ball erfährt eine Vorbeschleunigung.
- Der Ball wird in die Kraftlinie der Sprungkraft gebracht.
- Der Sprung wird dabei unterstützt.



**Abb. 40a/b:** Der senkrecht nach oben führende Sprung endet im „toten“ Punkt, und es beginnt die Wurfphase

### Wurfphase

- Kurz vor Erreichen des toten Punktes