

# Basketball in der Schule – Wurf: Wurfaufbau

Erklärungen zur Wurftechnik sollen sich auf das Wesentliche beschränken. Wichtig ist, dass die Ballgrösse und Korbhöhe mit der Stufe übereinstimmt. Ansonsten wird die korrekte Wurfausführung gestört.

Position einen Meter vom Korb entfernt, 45° zum Brett stehen, obere Ecke des aufgemalten Rechtecks fokussieren und den Ball in die Position bringen (siehe Bild).

Anschliessend die Führhand («Ohrenhand») ein paar Zentimeter vom Ball entfernen und während der Wurfbewegung parallel zum Ball ohne Kontakt mitführen (stets 5 Finger zeigen zur Decke»). So wird sichergestellt, dass wirklich mit einer Hand geworfen wird.

Zeigefinger und Mittelfinger sind am Schluss noch am Ball und geben den Rückwärtsdrall. Das ganze Handgelenk soll abklappen (Finger locker gespreizt, «5 Finger zeigen zum Boden»).

Wer trifft, dribbelt locker zum nächsten freien Korb und macht dort die gleiche Bewegung. Wer nicht trifft muss zuerst eine Zusatzaufgabe erfüllen (z. B. dribbelnd zwei Malstäbe berühren, hohe Knie bis zum Mittelkreis o.ä.).



---

Quelle: Daniel Frey, Chef Ausbildung Swiss Basketball und J+S; Oliver Berger, Experte J+S und Sportlehrer



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**