

Handball: Kernwurf

Der Kernwurf ist die erste Technik, die es zu erwerben gilt, zuerst mit Trockenübungen, danach im Spiel. In dieser Lektion wird folgendes trainiert: Nach einer Schrittabfolge gut auf das Sprungbein stehen, um danach zu werfen.

[Handball: Lektion Kernwurf \(pdf\)](#)



Quelle: Mattes, D. (2012). Schulhandball. Bern: SHV Schweizerischer Handballverband.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO