Netzball: Wurftechniken

Im Netzball sind keine speziellen Wurfarten vorgeschrieben. So kann jede Spielerin diejenige Technik anwenden, mit der sie am effizientesten das Ziel erreicht. Ein Überblick.

Grundsätzliches zur Wurfausführung: Die folgenden Erläuterungen gelten für Rechtshänderinnen, Linkshänderinnen passen sie entsprechend an. Aus einer idealen Ausgangsstellung – Gewicht auf beiden Füssen, Blick auf das Ziel, Ball gut kontrolliert – macht die Rechtshänderin mit dem linken Fuss einen Ausfallschritt in Wurfrichtung während sie gleichzeitig den Ball nach hinten führt und so im Körper eine Bogenspannung aufbaut.

Die Wurfbewegung geht von der Körpermitte aus über Schulter und Unterarm bis in die ballführende Hand (Peitschenbewegung).

Netzball: Wurftechniken (pdf)

Quelle: Barbara Seiler, Turn- und Sportlehrerin, esa-Expertin Ballspiele, J+S-Expertin Turnen

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO