

## Tchoukball: 45°-Wurf

Der 45°-Wurf ist der Grundwurf im Tchoukball. Häufig wird er mit Anfängern als Erster erlernt.



**Wurf in die erste Zone** (Foto links): Der Anlaufwinkel variiert zwischen 30° und 45°.

**Wurf in die zweite Zone** (Foto rechts): Der Anlaufwinkel beträgt 45° oder mehr.



**Wurf in die erste und zweite Zone:** Der ballführende Arm ist über der Schulter zu  $\frac{3}{4}$  gestreckt.



**Wurf in die erste Zone:** Der Körper befindet sich gegenüber dem Frame. Der Ball wird zwischen Kopf und Brustkorb losgelassen. Der Aufprall erfolgt in der Mitte oder im oberen Teil des Frames.

**Wurf in die zweite Zone:** Mit dem Arm wird eine Drehbewegung ausgeführt, so dass die Handfläche beim

Loslassen des Balls dem Frame zugewandt ist.



**Wurf in die erste und zweite Zone:** Die Landung nach dem Sprung erfolgt auf halber Distanz zwischen Frame und Zone.

### Technische Unterschiede zwischen dem linken und dem rechten Flügel

Je nachdem ob der Ball von links oder rechts gespielt wird, muss der Flügelspieler seine Wurftechnik etwas anpassen um das Ziel zu treffen. Da die Flugbahn des Balles zwischen dem Loslassen des Balles und dem Netz gleich bleiben muss, werden hauptsächlich Anlaufwinkel, Arm-/Handgelenk-Bewegung und Körperposition angepasst.

Ein Linkshänder, der von links kommt wendet die gleiche Grundtechnik an, wie ein Rechtshänder der von rechts kommt. Die folgenden Videos können mit einem Spiegel angeschaut werden, so dass der genaue Bewegungsablauf vom anderen Flügel aus ersichtlich wird.

Quelle: Sommer Vorpe, M. (2016). Tchoukball: Verstehen und unterrichten. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**