

# Tchoukball: 90°-Wurf

Die Perfektionierung des 70°-Wurf, kombiniert mit physischen Anpassungen (Sprunghöhe) erlaubt es, 80°-, 90°- und 100°-Würfe auszuführen.

---

Der Anlauf erfolgt im 60°-Winkel zur Grundlinie, der Sprung ist hoch.

Der Rumpf neigt sich nach vorne (Schultern neigen zum Netz).

Das Handgelenk ist gebogen und die Finger zeigen gegen den Körper. Der Ball wird auf der Höhe des Brustkorbs am höchsten Punkt des Sprungs losgelassen.

Die Flugbahn des Balls geht von oben nach unten mit einem «Retour-Effekt» zum Angreifer.

Der Ball prallt in der unteren Ecke des Netzes ab.

Die Landung nach dem Sprung erfolgt nahe oder vor dem Frame.

---

## 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.

Für einen Links-Arm-Wurf vom rechten Flügel aus kann das untere Video mit einem Spiegel angeschaut werden, um so den exakten technischen Bewegungsablaufs zu ersehen.

---

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**