

## Tchoukball: 30°-Wurf

Der 30°-Wurf ist ein Sonderfall, da er mit dem Unterarm ausgeführt wird. Er kann daher am rechten Flügel nur mit dem rechten Arm und am linken Flügel mit dem linken Arm gespielt werden.

---



Der Anlauf erfolgt in einem Winkel von zirka 30°.

Beim Anlauf dreht die Spielerin ihren Körper so, dass die Hüften parallel zum Netz sind.

---



Im Sprung liegen Hüften und Schultern parallel zum Netz.

Der Ball wird zwischen Hüfte und Brustkorb gehalten.

Der Sprung ist kurz und hoch.

---



Der Wurf erfolgt seitlich.

Die Flugbahn des Balls ist nahezu horizontal oder leicht abwärtsgerichtet.

Der Aufprallpunkt des Balls auf dem Netz befindetet in der oberen Ecke, nahe bei der Werferin.

---



Die Spielerin beschleunigt den Ball mit der Hand und den Fingern.

### Technische Unterschiede zwischen rechtem und linkem Flügel

Wie oben erwähnt, kann dieser Wurf nur mit der rechten Hand vom rechten Flügel und nur mit der linken vom linken Flügel aus gespielt werden.

Um beim 30°-Wurf einen Winkel von nahezu 0° zu erreichen, muss der Ball so geworfen werden, dass er im oberen Teil des Frames abprallt. Er befindet sich im Moment des Loslassens «ausserhalb» des Spielfelds. Der Anlauf erfolgt vor dem Frame vorbei. Hüften und Schultern müssen parallel zum Netz sein. Beim Loslassen bleibt der Rumpf starr. Nur der Arm bewegt sich nach vorn. Dazu müssen die Muskeln des Schultergürtels locker sein. Die Landung nach dem Sprung erfolgt nahe der Grundlinie oder sogar ausserhalb der verbotenen Zone, neben dem Frame.

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**