

Der Torwurf im Hallenhandball

Prof. Dr. Andreas Wilhelm

Schlagwurf mit Stemmschritt

Eine funktionale Bewegungsanalyse

Der Torwurf im Hallenhandball

Überblick

- Wie lassen sich wesentliche Elemente der Wurfbewegung bestimmen?
- Schlagwurf beobachten
- Bewegungsbeobachtung erproben

Grundgedanke der funktionalen Bewegungsanalyse

Fragen zur Funktion einer sportlichen Gesamtbewegung

- ▶ Wozu werden einzelne Aktionen innerhalb einer Bewegung ausgeführt?
- ▶ Warum werden sie so und nicht anders ausgeführt?
- ▶ Wie groß ist der Spielraum (Variationsbreite) bei der Bewegungsausführung?

Funktionale Betrachtungsweise nach Göhner (1992)

- ▶ Zweck aller in der Beschreibung genannten Aktionen bestimmen!
- ▶ Bewegungsspielräume von funktional gleichwertigen Alternativaktivitäten bestimmen!

Struktur der Bewegung

Funktionsphasenanalyse

- **Hauptfunktionsphase**

- unabhängig von anderen Funktionsphasen
und im direkten Zusammenhang mit dem Bewegungsziel

- **Hilfsfunktionsphasen**

- abhängig von anderen Funktionsphasen,
hängen indirekt mit dem Bewegungsziel zusammen

- Hilfsfunktionsphase 1., 2., 3., ... Ordnung

- vorbereitend, unterstützend oder überleitend

- (speziell in Hinblick auf die Hauptfunktionsphase)

Methodischer Nutzen

- ▶ Komplexität strukturieren
- ▶ Lehr- und Lernprozess gestalten
 - wichtige und weniger wichtige Bestandteile des Bewegungsablaufs erkennen
 - Lernsituation so aufbauen, dass der Sportler zuerst Bewegungsaufgaben zu lösen hat, die unmittelbar mit dem Erreichen der Hauptfunktionsphase verbunden ist
 - Korrektur zunächst auf die „wichtigen“ Funktionsphasen richten
 - Hilfsfunktionsphasen können funktional gleichwertig ersetzt werden

Methodische Konsequenzen: Lehrstufenabfolge

Lehrprozess an funktionaler Bedeutung ausrichten

Lehrstufe 1

Teilbewegungen der Hauptfunktionsphase vermitteln
Alle weiteren Abschnitte sind wegzulassen

Lehrstufe 2

Hauptfunktionsphasen ausführen können
und eine Hilfsfunktion erster Ordnung hinzufügen

Lehrstufe 3

weiterer Hilfsfunktionsphasen hinzufügen

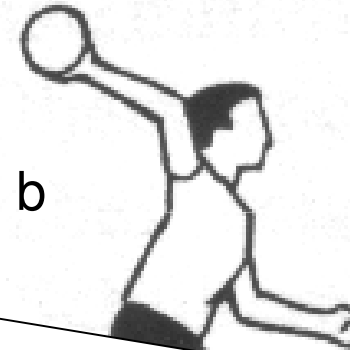
Sprungwurf oder Schlagwurf?

Frage 1

a



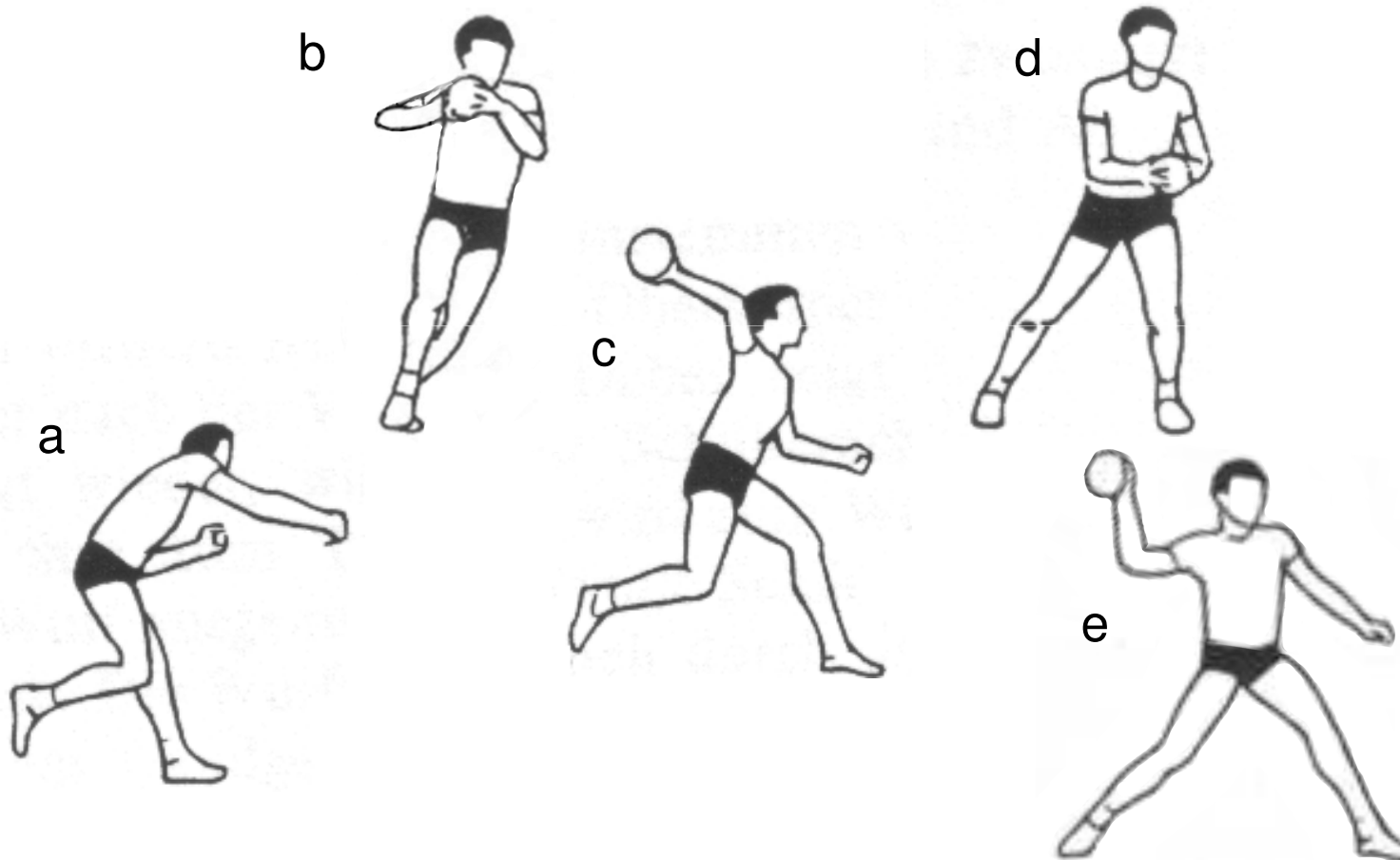
b



Schlagwurf

Frage 2

Wie wichtig sind diese Bewegungsphasen für einen „harten“ Torwurf?

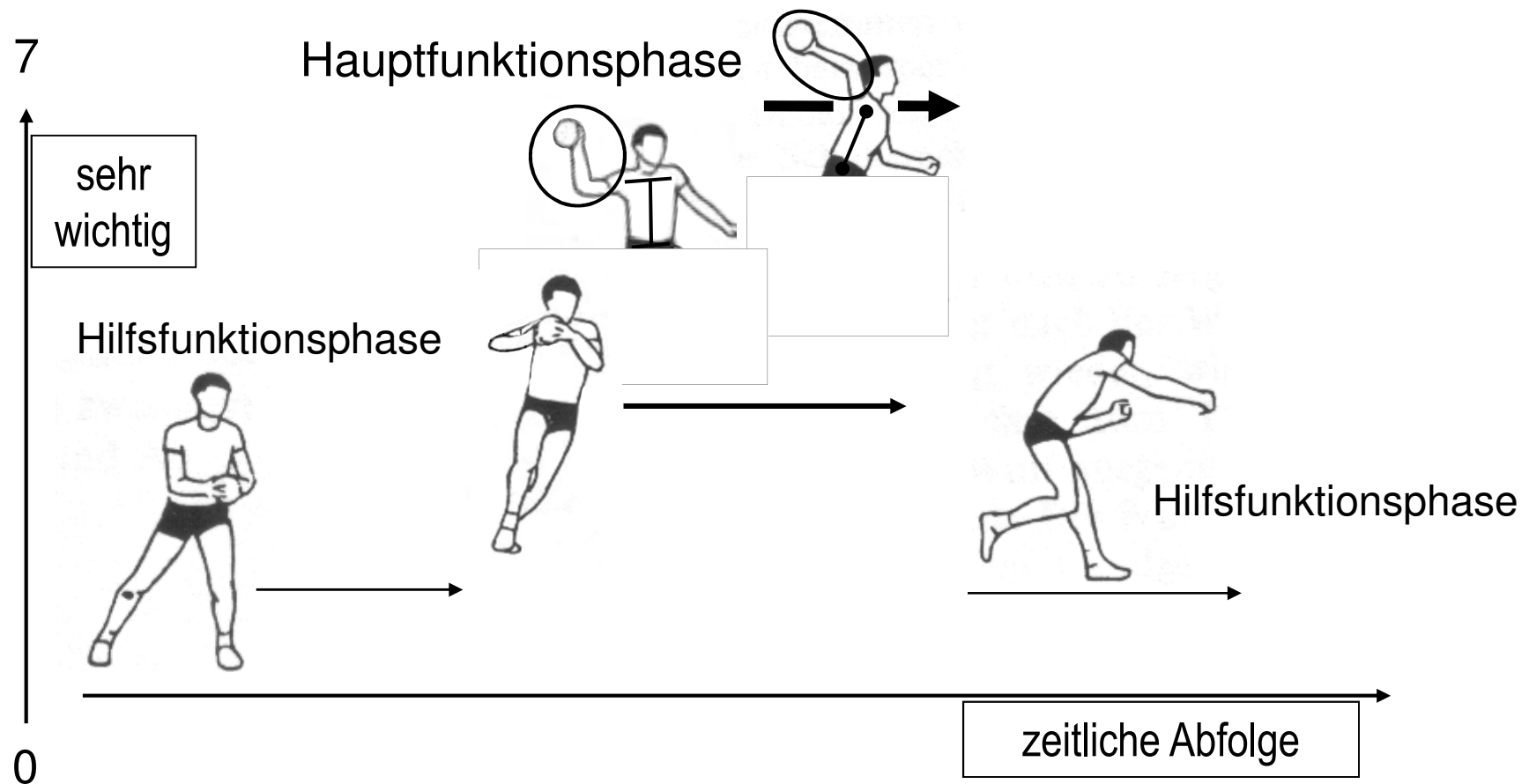


unwichtig 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 sehr wichtig

Schlagwurf

Phasenstruktur

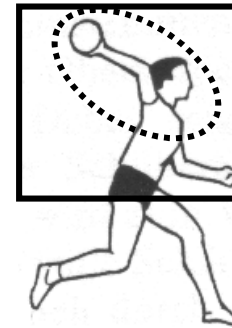
Wie wichtig sind diese Bewegungsphasen für einen „harten“ Torwurf



Funktionale Charakteristik des Torwurfes

Perspektiven

- Wurfbewegung
als Hauptfunktionsphase
unabhängig von der Wurfart
- Anlauf und Ausholbewegung
als Hilfsfunktionsphase
vorausgehende oder begleitende
variable Bewegungselemente



Fazit

Vorteile

- Begründbare Lehrwege
- Begründbare Korrekturhinweise
- Hinweise zur Veränderung der Lehr-Lern-Situation

Probleme

- Theoretische Fundierung und empirische Überprüfung erforderlich