

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 29 (1972)

**Heft:** 3

**Rubrik:** Der Knickwurf

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

---

## Der Knickwurf

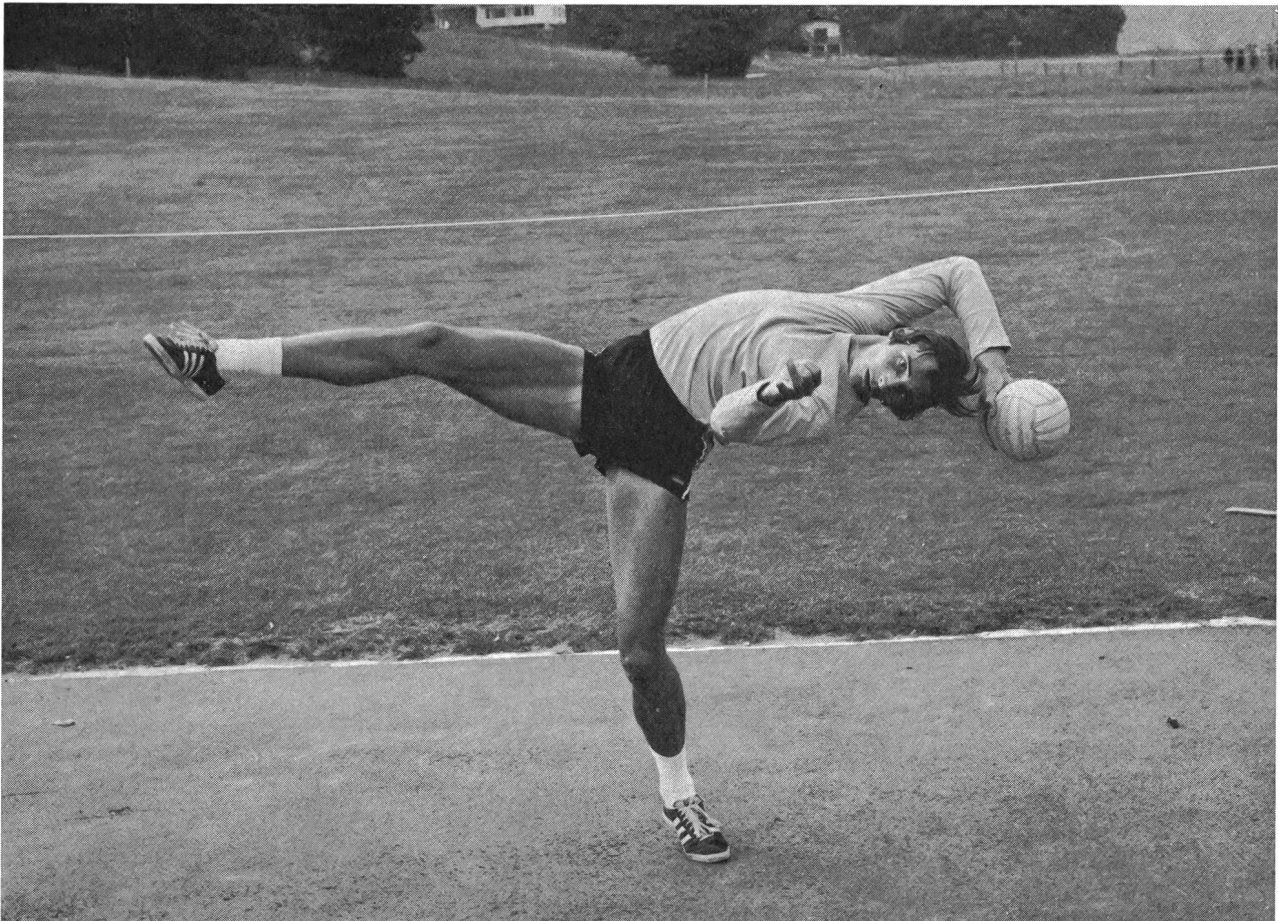
---

Text und Bearbeitung:  
Heinz Suter, Turnlehrer, ETS Magglingen

Mitarbeit:  
A. Arioli und E. Züllig, Studenten Studienlehrgang ETS

Fotos:  
H. Lörtscher, ETS

Reihenbild:  
G. Nikles, ETS



Erfolgreiche Torwürfe mit höchster Konzentration und artistischer Körperbeherrschung bilden den krönenden Höhepunkt einer Angriffsentwicklung.

Der enge Spielraum, die geringe Bewegungsmöglichkeit und das technisch-taktische Verhalten des Gegners zwingen die Angriffsspieler zu einer Spezialisierung in wurftechnischer Hinsicht.

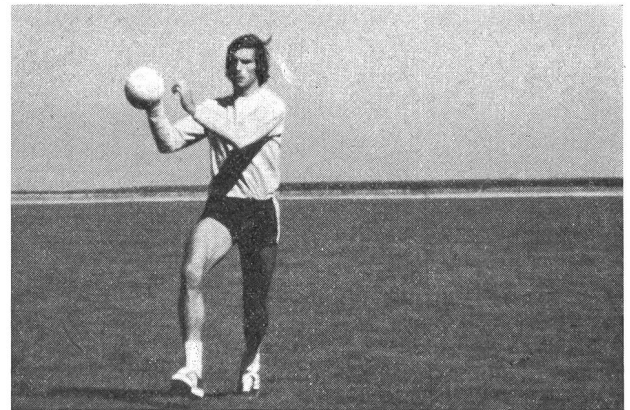
In die Gruppe der Schlagwürfe gehört der Seitschlagwurf entgegen der Wurfarmseite oder auch Knickwurf genannt. Es ist ein Schlagwurf über Kopfhöhe, mit Stemmschritt und Seitneigen des Körpers nach der dem Wurfarm entgegengesetzten Seite.

### Auftretende Fehler

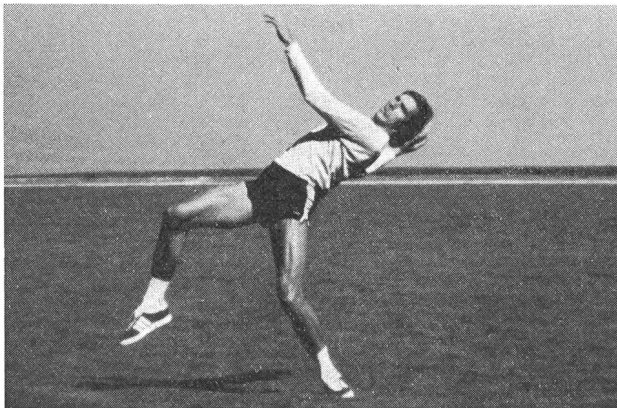
1. Der Anlauf erfolgt nicht zum Deckungsspieler hin, so dass sich der Deckungsspieler seitlich verschieben kann.
2. Zu nahes Auflaufen des Angriffsspielers in Wurfposition auf den Deckungsspieler, so dass der Verteidiger den Bewegungsablauf verhindern kann.
3. Es erfolgt kein Seitneigen, so dass ein Verteidiger den Wurf leicht blocken kann, da kein Raum zur Seite gewonnen wird.
4. Die Wurfarmschulter wird zu wenig nach hinten gedreht, so dass der Wurf zu schwach erfolgt.
5. Der Ball wird nicht über den Kopf noch vorn gezogen. Es erfolgt kein seitlicher Raumgewinn.



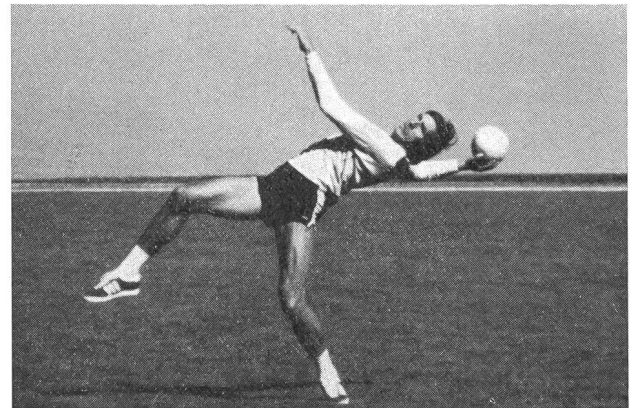
1



2



5



6



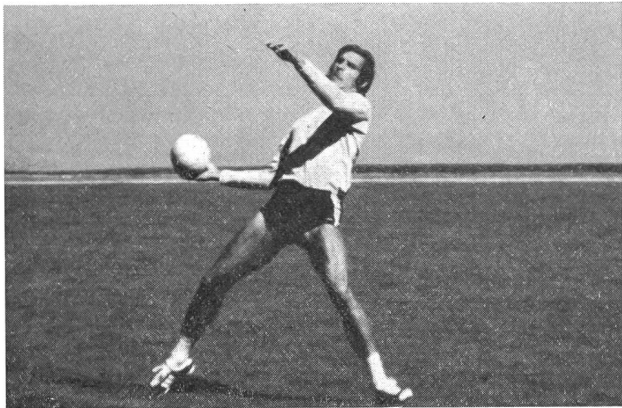
9



10

Die Richtung des Anlaufes ist zum Deckungs-  
spieler hin (Bilder 1 und 2). Beim Rechtshänder  
wird der linke Fuss seitlich aufgesetzt (Bild 3).  
Dabei erfolgt das Ausholen wie zum Schlagwurf  
über Kopfhöhe. Kurz vor Beginn des Armzuges

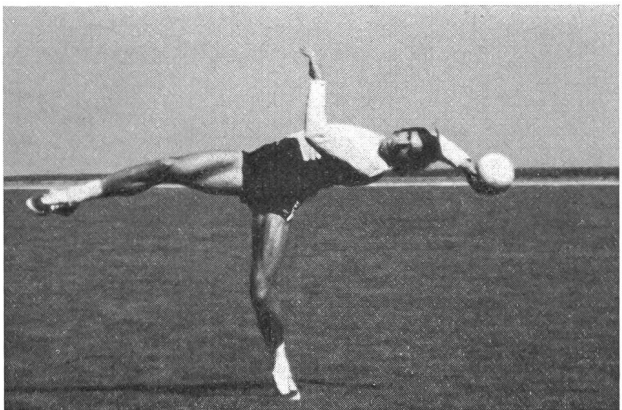
wird der Oberkörper in der Hüfte stark seitwärts  
nach der dem Wurfarm entgegengesetzten Seite  
gebeugt (Bild 4). Die Wurfarmschulter wird so  
weit zurückgenommen, dass die Schulterachse  
zum Tor zeigt. Mit der Ausholbewegung erfolgt



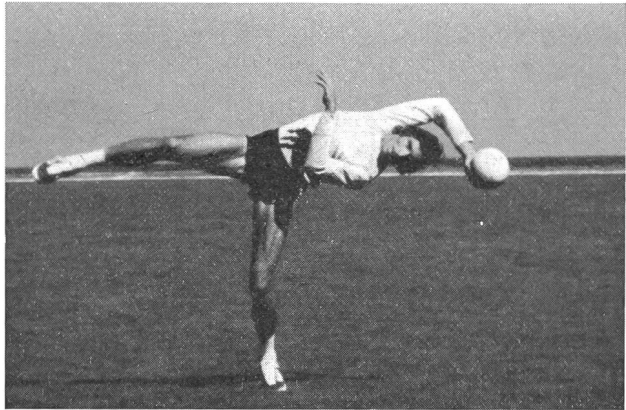
3



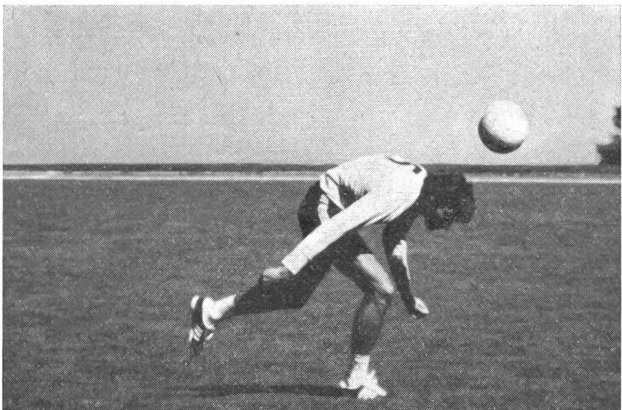
4



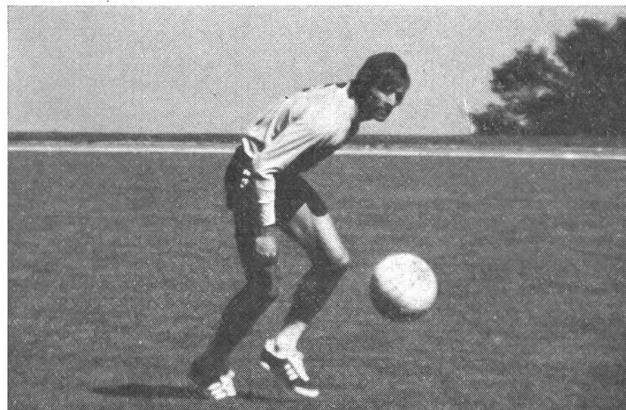
7



8



11



12

ein Rückbeugen ins Hohlkreuz, gleichzeitig beginnt die Fallbewegung rückwärts (Bilder 5, 6, 7). Das Hochführen des Schwungbeines wirkt dabei als Stabilisator (Bild 8). Beim Armzug wird der Körper zum Tor gedreht, wobei der Ball aus der

Rück-Seitbeuge über den Kopf nach vorn gezogen wird (Bilder 9 und 10). Nach dem Wurf fängt das schräg nach links vorn gestellte rechte Bein (für Rechtshänder) den Schwung des Körpers ab (Bild 11).

## Vorbereitende Uebungen

Bevor man diesen Wurf erlernen will, muss der Schlagwurf über Kopfhöhe in verschiedenen Formen geübt werden. Der Knickwurf erfordert Beweglichkeit, Gewandtheit, Geschicklichkeit und Reaktionsfähigkeit. Das Seitneigen

ist durch vielfältige gymnastische Uebungen vorzubereiten.

Zur Kräftigung der Bein-, Arm- und Rumpfmuskulatur (grosser Brustmuskel, vorderer Sägemuskel, gerade und schräge Bauchmuskeln) werden Hilfsmittel wie Gewichte, Partner, Seil, Veloschlauch usw. angewendet.

### Uebungsbeispiele Beweglichkeit Wirbelsäule vw

### Uebungsbeispiele Beweglichkeit Wirbelsäule rw

#### Anstirnen:

Sitz, Beine geschlossen, Hände umfassen die Unterschenkel:

- Vorbeugen des Rumpfes, Abwärtsschieben der Hände.



Rumpfbeuge, Arme locker fallen lassen:

- Schnelles Aufrichten in Rumpfeugehalt (Hohlkreuz), Arme sw schwingen.



Fersensitz, Hände hinter dem Rücken verflochten:

- Rumpfbeugen vw, wieder aufrichten.



Kniegrätschstand, Arme in Nackenhalte:

- Rumpfbeugen nach links und rw-sw, eine Hand berührt den Boden.



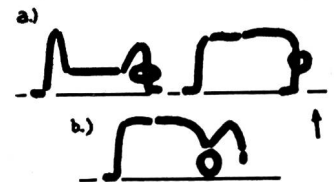
#### Stehaufmännchen

- Aufstehen über den Hockstand mit Vorspreizen eines Beines.



Brücke:

- a) auf Händen gestützt
- b) auf Kopf gestützt



Rückenlage, Arme in Seithalte:

- Vorbeugen des Kopfes mit gleichzeitigem Anziehen eines Knies bis zum Berühren von Stirn und Knie.



Kniestand links, linker Arm in Hochhalte, Vorspreizen rechts

- Rumpfbeugen rw-vw (linke Hand zum rechten Fuss)



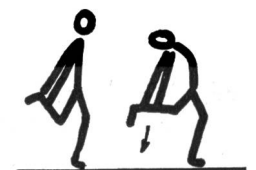
Rückenlage, Beine angehockt:

- Versuchen mit den Knien neben den Ohren den Boden zu berühren.



Grundstellung:

- Fassen des linken Fusses mit beiden Händen, Abwärtsdrücken des Fusses.



**Hockseitbeuge**

Hockstand, linkes Bein sw gestreckt, Hände im Nacken:

- Rumpfbeugen nach links mit Nachwippen (gegengleich).



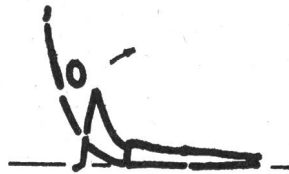
Grätschsitz, Arme in Seit- halte:

- Rumpfdrehen nach links und rechts.



Seitenlage rechts, rechter Arm in Nackenhalte, linker Arm vor der Brust aufgestützt:

- Rumpfheben sw und senken (gegengleich).



Unterarmliagestütz:

- Beckenkreisen.



Grätschstellung, rechter Arm in Hochhalte, linke Hand Hüftstütz:

- Rumpfbeugen nach links mit Nachwippen (gegengleich).



Kniestand:

- Sw absitzen ohne Zuhilfenahme der Hände.



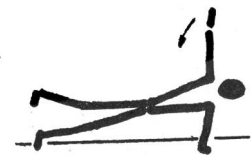
Grätschstellung, Hände in Nackenhalte:

- Sw Beugen des Rumpfes mit Nachwippen.



Grätschliagestütz vorlings:

- Schwunghaftes Rumpfdrehen und Armschwingen sw.
- Sw wandern, Blick folgt der Schwunghand.

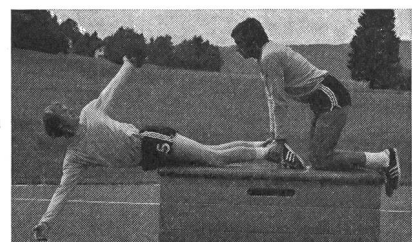


Liegestütz seitlings:

- Mit kleinen Schrittschritten einen Kreis um gestreckten Stützarm beschreiben.



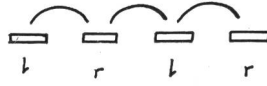
A liegt in der Bauchlage auf dem Kasten. Hüfte möglichst weit vorn. B fixiert die Beine.



## Kräftigung Beinmuskulatur

### Springen auf Matten

- fortgesetzte Laufsprünge
- fortgesetztes Froschhüpfen
- Kombinationsmöglichkeiten



### Springen mit Reifen

- 
- 
- 

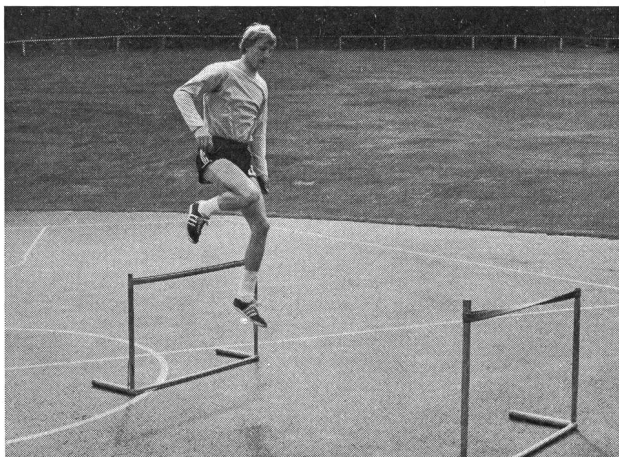
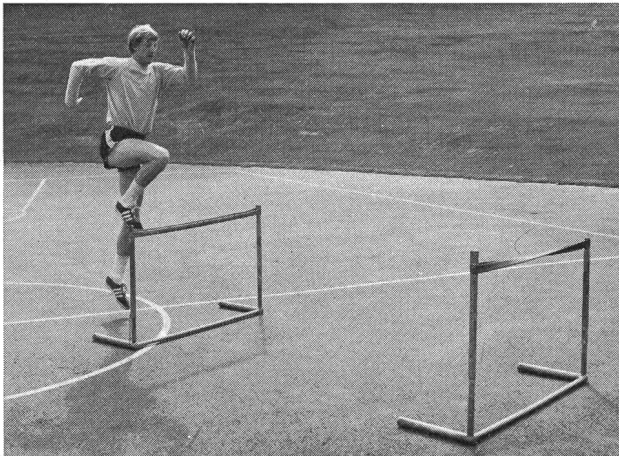
- Springen sw

- Springen mit Kreuzen der Beine

- Kombination

### Springen über Hürden

- Springen beidbeinig
- Froschhüpfen (tief)
- Laufsprünge



### Springen mit Kästen

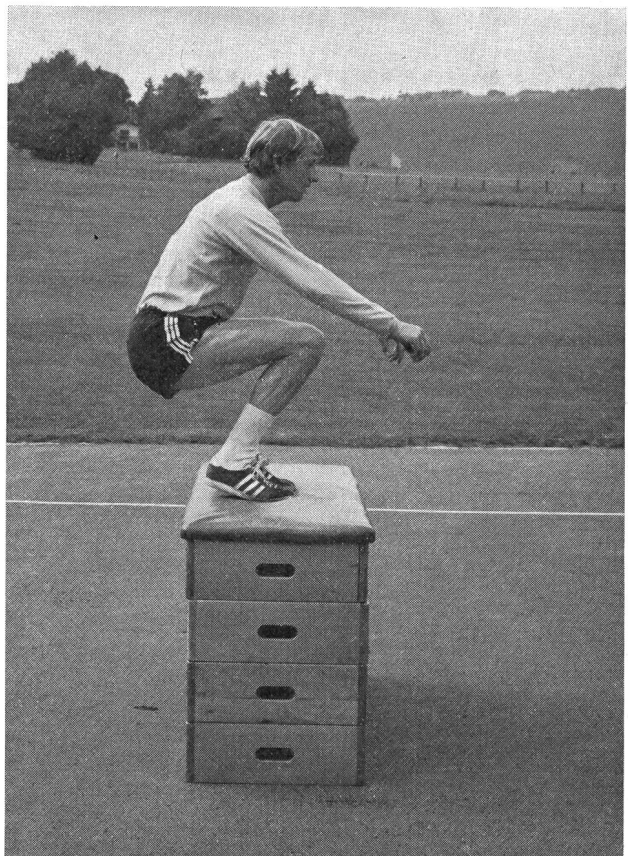
- Laufsprünge



- Tiefsprünge auf ein Bein, im Wechsel



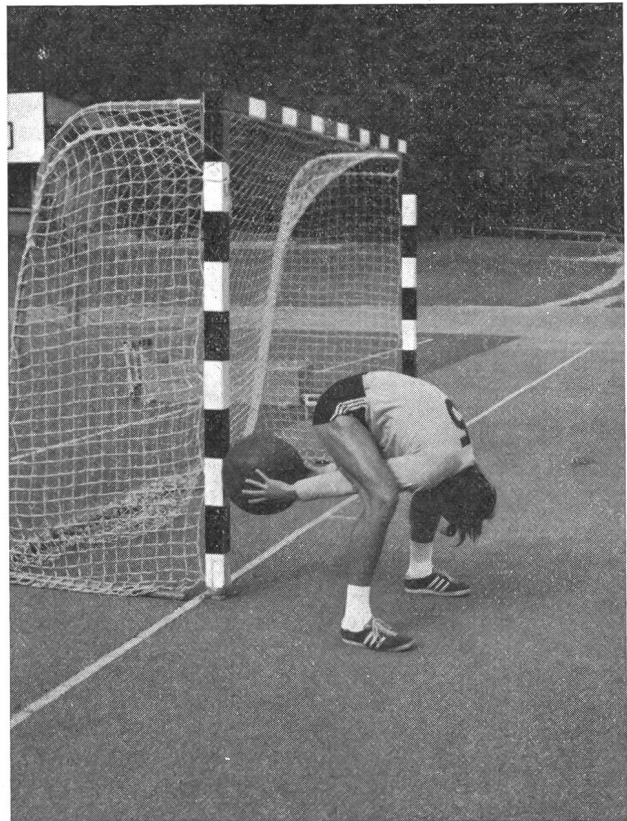
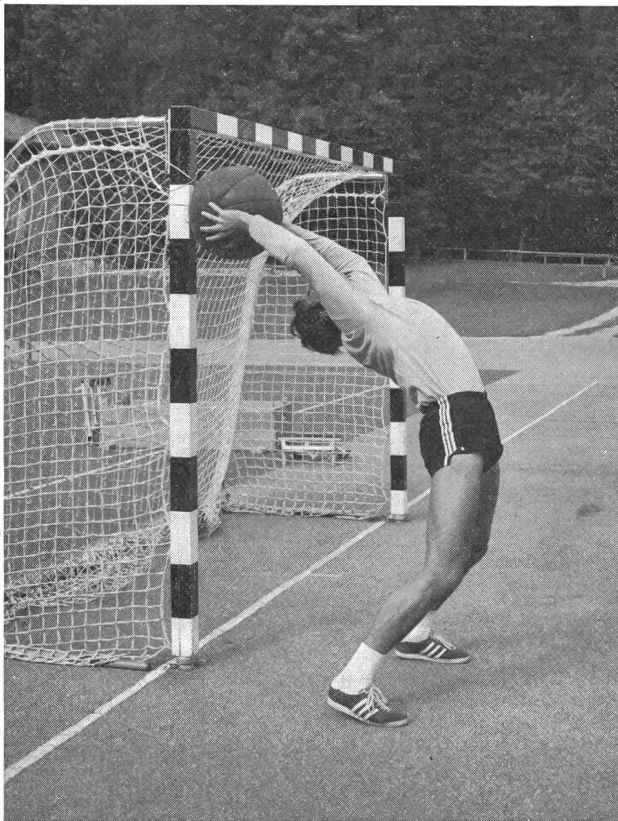
- fortgesetztes Hüpfen aus der Kauerstellung



Kräftigung Schulter- und Armmuskulatur

Stand 1/2 m vom Torpfosten entfernt, Medizinball in der Hochhalte, beugen rw zum Berühren des Pfostens (starke Hohlkreuzlage), Rumpfschwingen vw mit Führen des Me-

dizinballes zwischen den Beinen zum Berühren des Pfostens.

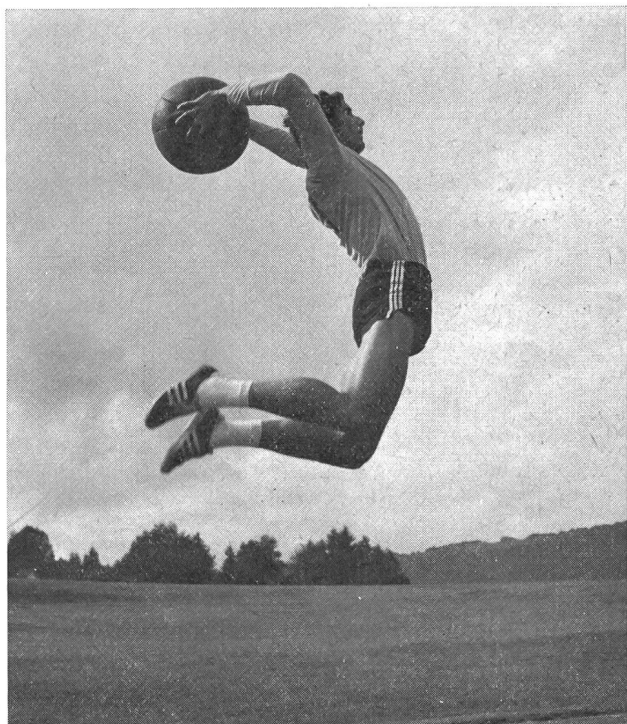
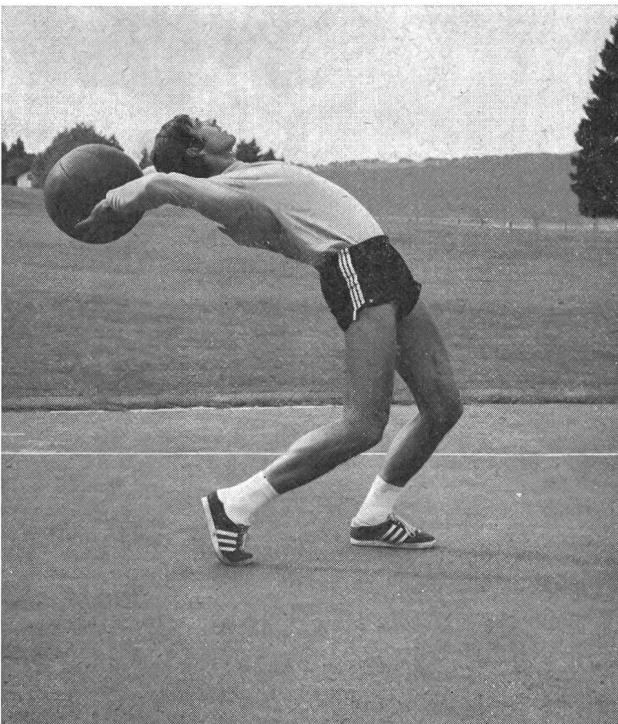


Stand in Schrittstellung; Medizinball aus starker Hohlkreuzlage hochwerfen («Kerze»).

Würfe beidarmig aus dem Stand, auch mit seitlichem Ausholen, Werfen des Medizinballes aus der Hohlkreuzstellung.

Werfen beidarmig aus dem Gehen, aus dem Drei-Schrittrhythmus.

Aus dem beidbeinigen Stand springen unter Rückschwingen des Medizinballes in eine Hohlkreuzstellung und Werfen des Balles mit schnellem Rumpfvorschwing.



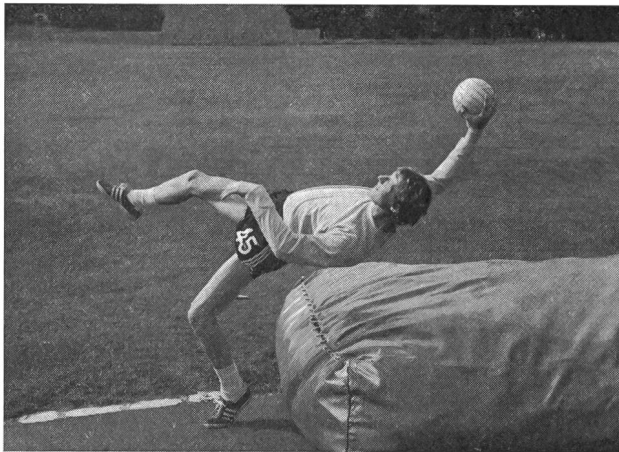


## Vorübungen

Bei den geraden Schlagwürfen fordern wir, dass das Körpergewicht in die Bewegungsrichtung gebracht wird. Beim Knickwurf ist das Gegenteil der Fall, indem sich der Körper vor dem Abwurf nach schräg rw bewegt. Liesse sich der Spieler ohne zu werfen fallen, so würde er auf den Rücken fallen.

Fallübungen mit und ohne Ball auf weicher Unterlage fördern das Bewegungsgefühl.

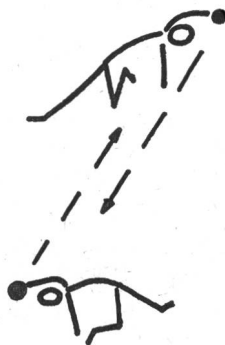
- Fallen rw auf die Matte
- Wurfposition von der Matte wie zum «Kreuzwurf», seitlich rw auf die Matte fallen lassen und dabei den Ball hochwerfen.



## Uebungen für das Abknicken in den Hüften

Zwei Spieler knien in einem Abstand von 6 m einander gegenüber. (Für Rechtshänder: Kniestand links, rechtes Bein quergegrätscht.)

- Knickwurf zum Partner
- Vergrössern des Abstandes



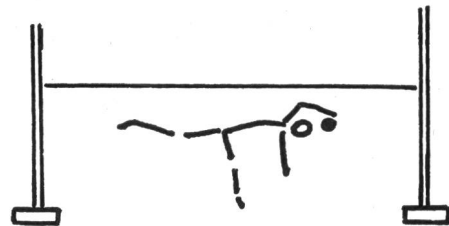
- Knickwurf zum Partner, mit Malstab als Hindernis.



## Uebungsformen

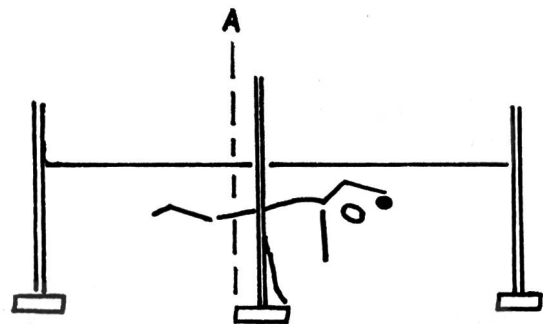
### Knickwurf aus dem Anlaufen

- Die Spieler werfen unter einem gespannten Gummiseil (Zauberschnur) hindurch mit Knickwurf. Seil Kopfhöhe, später Brusthöhe gespannt.

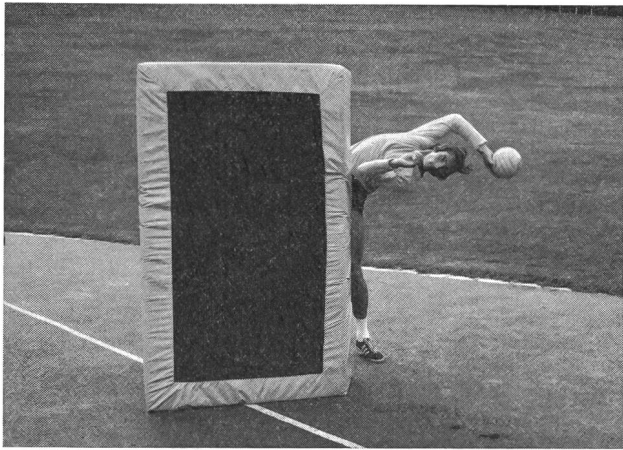
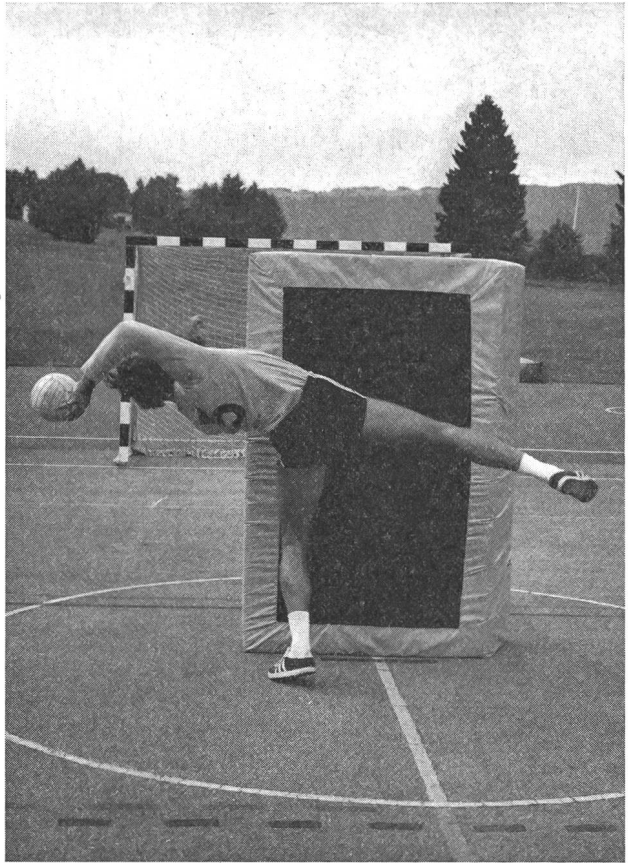


- Wie oben; Anlaufen auf der Linie A, Abwurf mit Sprungständer als Hindernis.

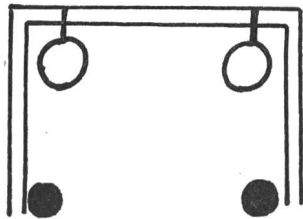
Hindernis weiter von der Anlauflinie A entfernen.



— Mit Matte als Hindernis. Anlaufen auf der Linie, linkes Bein in Wurfposition seitlich ausstellen.



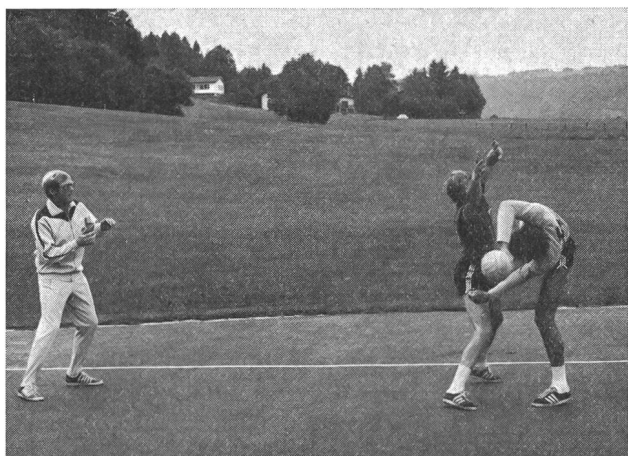
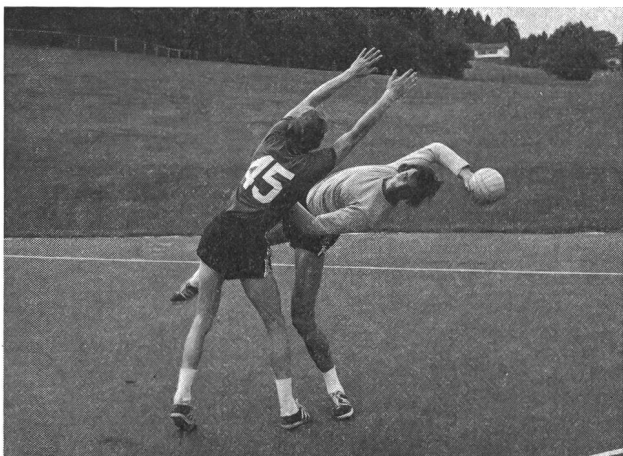
— Knickwürfe, ohne Hindernis, als Zielwürfe.



— Knickwurf gegen Abwehrspieler

- als Torwurf —> Zielwurf
- als Zuspiel —> Kreisspieler

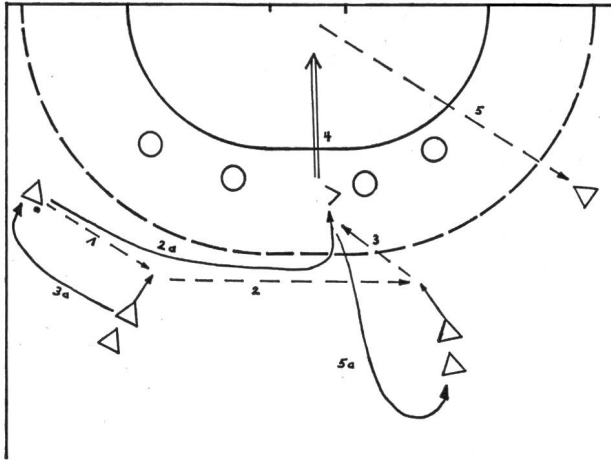
— Knickwurf in der Dreiergruppe



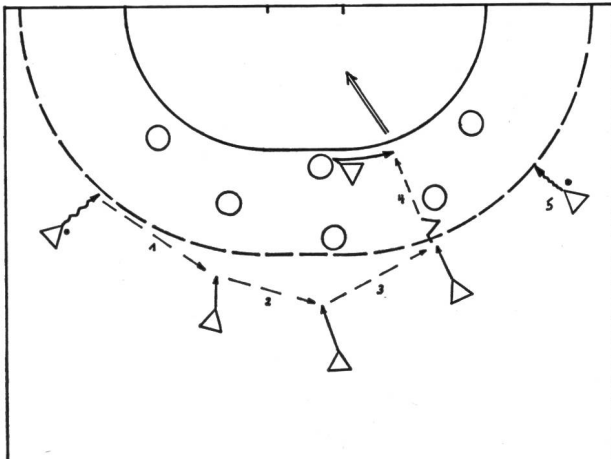
**Komplexübungen**

Knickwurf

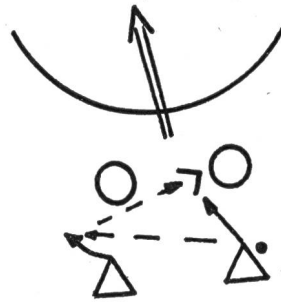
als Torwurf



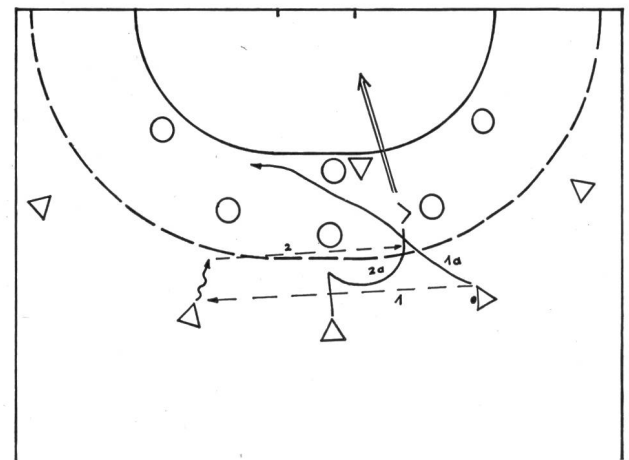
als Zuspiel



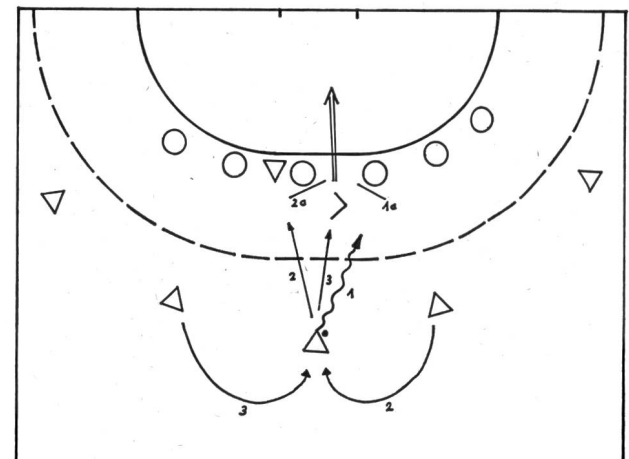
aus dem Anlaufen



aus dem Ziehen



aus dem Kreuzen



**Anwendung in Wettkampfsituationen**

Knickwurf

aus dem Täuschen

- Kernwurf —————> Knickwurf
- Schlenzwurf —————> Knickwurf
- Sprungwurf —————> Knickwurf

Literatur:

Guggenbühl, a. Stoffsammlung  
Fitness, Jünglinge, Magglingen,  
Dipl. Arb. ETS, 1971.