

# Handball

Experte

## KiD-Übung Spannung vor dem Wurf

Diese KiD-Übung dient speziell der Mobilisation und Aktivierung der Wurfmuskulatur und der hierfür erforderlichen Muskelkette. Gleichzeitig geht es darum, eine hohe Armführung und eine weit nach hinten gerichtete Wurfauslage vorzubereiten. Die Übung findet mit Unterstützung der Hallenwand (oder zu Hause eines Türrahmens) statt.

*Anleitung: 1) Stellt euch so hin, dass die rechte Schulter seitlich an der Hallenwand ist; 2) führt den rechten Arm so nach hinten, dass der Ellenbogen auf Schulterhöhe ist und der Unterarm annähernd im 90 Grad-Winkel nach oben gerichtet ist und die Handfläche die Wand berührt; 3) mit dem rechten Bein geht ihr einen Schritt nach vorne und schiebt gleichzeitig das Becken nach vorne bis ihr die Dehnung deutlich spürt; 4) jetzt drückt ihr mit der rechten Hand mit großer Kraft gegen die Wand und bleibt gleichzeitig mit dem Rest des Körpers stabil und haltet die Anspannung für etwa 7 sec. Wechselt den Arm und führt alle Schritte für die andere Körperseite durch.*



Diese Übung kann auch im Kniestand (bei der Dehnung des rechten Arms setzen die Spieler\*innen das linke Knie auf und stellen das rechte Bein 90 Grad angewinkelt nach vorne) durchgeführt werden.