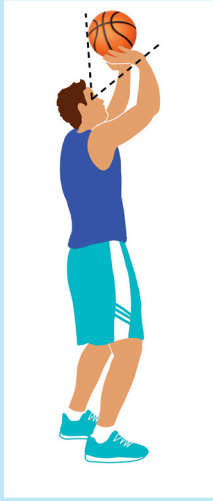
Aktionsmodalitäten	Funktionsbelegungen	Bild
Die **Fußstellung** ist eine **schulterbreite Schrittstellung** mit **zum Korb zeigendem** Wurfhandfuß und **bequem positioniertem** zweiten Fuß, . . .	**um** stabil zu stehen und die Schwerpunktverlagerung auf den vorderen Fuß vorzubereiten.	
Die **Beinstellung** erfolgt mit **leicht gebeugten** Knien, . . .	**um** einen Kraftstoß aus den Beinen vorzubereiten.	
Die **Rumpf- und Kopfhaltung** ist durch eine **leichte Beugung im Hüftgelenk** und durch **schwaches Zurückneigen des Kopfs** (mit **leichter Hohlkreuzhaltung**) gekennzeichnet, . . .	**um** Korb und Ball anzuvisieren, die Rumpfstreckung und eine Kraftstoßübertragung auf den Ball aus den Füßen, Beinen und dem Rumpf vorzubereiten.	
Die **Schulter-Oberarm-Stellung** weist einen **Schulter-Oberarm-Winkel von ca. 40°** auf und der Oberarm zielt **in Richtung Korb**, . . .	**um** die Wurfbewegung koordinativ zu vereinfachen und durch den verkürzten Beschleunigungsweg einen genauen Abwurf zu sichern.	
Die **Oberarm-Unterarm-Stellung** hat einen **Oberarm-Unterarm-Winkel von ca. 125°** (Ellbogen **leicht vor dem Ball**), . . .	**um** eine Kraftstoßübertragung aus den Beinen und dem Rumpf günstig vorzubereiten.	
Die **Unterarm-Hand-Stellung** ist durch ein **möglichst weit zurückgespanntes** Handgelenk gekennzeichnet, . . .	**um** einen optimalen Beschleunigungsweg für das Nachdrücken des Handgelenks vorzubereiten und eine Kraftstoßübertragung in Abflugrichtung zu ermöglichen.	
Beim **Halten des Balls** berühren die **gespreizten** Finger **bis hin zur Handwurzel** den Ball, nicht aber die Handfläche, . . .	**um** eine optimale Kraftstoßübertragung beim Abwurf zu haben („Hebelwirkung“) und das Feingefühl der Finger zu nutzen.	
Die **Stellung der freien Hand** ist **seitlich am Ball**, . . .	**um** den Ball zu schützen und die Wurfauslage zu stabilisieren.	

Aktion	Aktionsmodalitäten	Funktionsbelegungen
Einleiten der Bewegung	Der Körperschwerpunkt des Werfers wird **möglichst weit nach vorne verlagert**, ohne dabei die Stabilität der Grundstellung zu verlieren, . . .	**um** durch Belastung des vorderen Fußes eine Vorspannung zu erzeugen (Prinzip der Anfangskraft und Prinzip des optimalen Beschleunigungswegs).
Stoßen des Balls	Die Fuß- und Beinstreckung, das Nach-vorne-Bringen der Schulter, die Ellbogenstreckung und das Nach-vorne-Drücken des Handgelenks erfolgt in einer **fließenden** Bewegung **möglichst nah an den Abwurfpunkt heran**, . . .	**um** eine ökonomische Übertragung der Einzelimpulse auf den Ball in Abwurfrichtung zu ermöglichen (Kinetion, Prinzip der Koordination von Einzelimpulsen).
	Bis zu diesem Zeitpunkt bleibt das Handgelenk **möglichst weit zurückgespannt**, . . .	**um** die erzeugten Kraftimpulse auch tatsächlich in Abwurfrichtung zu übertragen.
	Kurz vor der Armstreckung verstärkt das Handgelenk das Nach-vorne-Drücken des Balls, . . .	**um** ein zielgenaues Abwerfen mit günstigem Abflugwinkel und -geschwindigkeit des Balls vorzubereiten.
	Die Armstreckung, das Nach-Vorne-Drücken des Handgelenks und eine **intensive** Fußstreckung erfolgt **gleichzeitig**, . . .	**um** durch die positive Tendenz im Beschleunigungsverlauf eine optimale Abfluggeschwindigkeit des Balls beim Abwerfen zu erzeugen.
	Der Wurfarm schließt mit der Horizontalen einen Winkel ein, der etwa dem **„optimalen" Abwurfwinkel** entspricht, . . .	**um** die Abwurfendstellung des Wurfarms in Hinblick auf eine „optimale" Flugbahn des Balls vorzubereiten.
Werfen des Balls	Das Handgelenk des Wurfarms wird so nachgedrückt, dass Zeige- und Mittelfinger beim Abwerfen einen **Drehimpuls** (optimal beim Freiwurf sind ca. zwei Umdrehungen) **auf das untere Viertel des Balls** übertragen, . . .	**um** den Ball auf eine „optimale" Flugbahn zu bringen (Modulation). Ein „optimaler" Abwurfwinkel ohne horizontale Winkelabweichung beträgt bei einem 195 cm großen Spieler beim Freiwurf ca. 48-58°.
Vollenden der Bewegung	Der Werfer streckt sich **nach vorne oben**, die Finger zeigen **zum Ring**, die Handfläche **leicht nach außen**, . . .	**um** die zielgenaue Wurfbewegung zu beenden (Follow-Through).
	Durch **passives Beugen** der Füße und Beine kehrt der Werfer **in die Basketballgrundstellung** zurück, . . .	**um** nicht überzutreten oder aus einer stabilen Position direkt eine Anschlussaktion auszuführen (Recovery).