

# Zweiterrhythmus im Basketball

Sport-Referat von Ingo Blechschmidt und Torsten van Gemmeren

am 2. Oktober 2006

## Allgemeines

- Zweiterrhythmus als Abschluss des Dribbelns, beispielsweise vor Korbleger [1, 2, 3]
- Festgehalten u.a. in den Regeln der NBA (two-count rhythm)
- Grundlegende Motivation: Potenzielle Verletzung der Schritttregel [4] –

nach Ballaufnahme Möglichkeit nur zweier Bodenkontakte [1]

- Ausführung fließend und dynamisch [4] →  
kein abruptes Abstoppen →  
Minimierung der aufzuwendenden Kräfte (Trägheit!) [5]

## Regeln der NBA zum Zweiterrhythmus [1]

A player who receives the ball while he is progressing or upon completion of a dribble, may use a two-count rhythm in coming to a stop, passing or shooting the ball.

The first count occurs:

- (A) As he receives the ball, if either foot is touching the floor at the time he receives it.
- (B) As the foot touches the floor, or as both feet touch the floor simultaneously after he receives the ball, if both feet are off the floor when he receives it.

The second occurs:

- (C) After the count of one when either foot touches the floor, or both feet touch the floor simultaneously.

Ein Spieler, der im Fortschreiten einen Ball erhält oder der ein Dribbeln abschließen will, kann einen Zweiterrhythmus zum Stoppen, Passen oder Werfen verwenden.

Der erste Schritt erfolgt...

- (A) sobald der Spieler den Ball erhält, sofern einer der beiden Füße den Boden zu dem Zeitpunkt, als er den Ball erhält, berührt.
- (B) sobald der Fuß den Boden berührt, oder sobald beide Füße den Boden gleichzeitig nach Erhalt des Balls berühren, sofern beide Füße zum Zeitpunkt des Erhalts des Balls den Boden nicht berühren.

Der zweite Schritt erfolgt...

- (C) nach dem ersten Schritt, sofern einer der beiden Füße oder beide Füße gleichzeitig den Boden berühren.

## Quellen

[1] <http://www.betterbasketball.com/basketball-rules/nba-basketball-rules.html>

[2] <http://test.stud.uni-bayreuth.de/~a8173/stammseite1.htm>

[3] <http://www.ernst-penzoldt-hauptschule.de/Sport%20Praxis/basketball.htm>

[4] [http://www.sportwiss.de/k59/entwuerfe/baba\\_kole\\_anlauf\\_kl6.doc.doc](http://www.sportwiss.de/k59/entwuerfe/baba_kole_anlauf_kl6.doc.doc)

[5] <http://www.phil-fak.uni-duesseldorf.de/mittelbau/Biomechanik.PDF>