

Gerader Wurf



Von der Kinderleichtathletik zum Grundlagentraining

Seit der Jahrtausendwende verändert sich das Bild der Nachwuchsleichtathletik in Baden-Württemberg. Trotz wachsender Erfolge in der Jugend- und inzwischen auch Aktiven-Leichtathletik schrumpften über Jahre die Teilnehmerzahlen bei den Landes- und Verbandsmeisterschaften beträchtlich, was mit geburtenschwächeren Jahrgängen und wachsender Konkurrenz, insbesondere durch die Ballsportarten mit ihren Nachwuchsleistungszentren, begründet sein mag. Dramatischer ist aber das Schwinden von Trainern und Vereinen im Bereich des Grundlagentrainings. Bei den U16-Meisterschaften sind inzwischen 15 bis 20% weniger Vereine an den Platzierungen oder Medaillen beteiligt als noch zur Jahrtausendwende. Die Konzentration auf die großen Vereine oder LGs ist da nur ein Grund. Die Trainerinnen und Trainer, die sich über die Altersklassen der Kinderleichtathletik hinaus im U14- oder U16-Bereich engagieren werden weniger! In vielen Kreisen sind da, wo das Grundlagentraining beginnt, höchstens noch die Hälfte der Vereine im Wettkampfsport zu finden. Im WLV-Kreis Ulm/ Alb-Donau beispielsweise sind es von 12 bis 15 Vereinen, die an der Kinderliga der U10/ U12 teilnehmen und in der Regel einmal pro Woche Training anbieten, nur fünf, die in der U14 ihre Trainingsangebote hochfahren und auch an Meisterschaften teilnehmen, während ein paar andere das Ligasystem noch mal weiterverfolgen. In der U16 sind es dann schon nur noch drei, maximal vier Vereine, die im Meisterschaftssystem verbleiben und entsprechend mehr trainieren lassen. Darüber gibt es nur noch zwei Vereine.

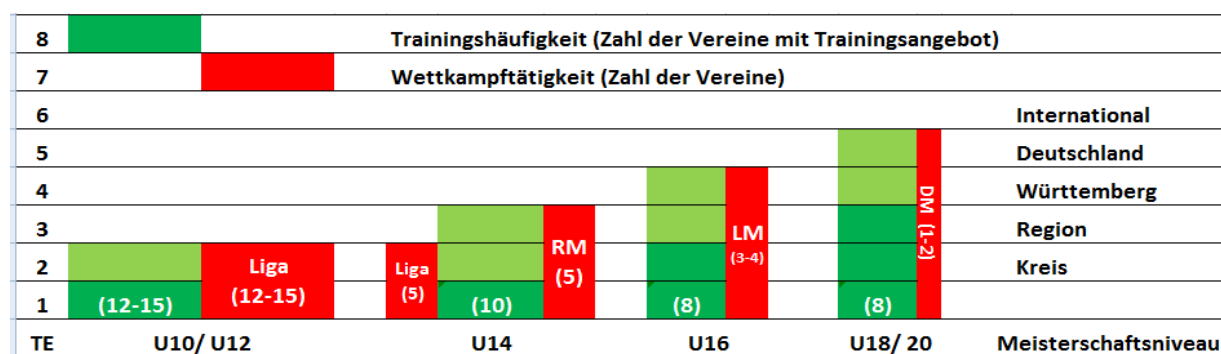


Abb. 1: Trainingshäufigkeit und Wettkampftätigkeit im Kreis Ulm/ Alb-Donau

Die Leichtathletik Baden-Württemberg versucht dem mit einem dezentralen Fortbildungskonzept entgegenzuwirken, das Trainerinnen und Trainer motivieren will, sich mit ihren jungen Athleten aus dem Kinderleichtathletik-Bereich heraus mit zu entwickeln. Wer es zeitlich nicht schafft, eine komplette C-Trainerausbildung zu absolvieren oder Teilbereiche daraus auffrischen will, bekommt die Möglichkeit dies in Modulen von drei Stunden (4 Lerneinheiten) zu tun, die an einem Freitagnachmittag oder Samstagvormittag stattfinden können. Lust zu machen, sich doch zu einer C-Trainer-Ausbildung „aufzuraffen“, wäre ein erwünschter Nebeneffekt.



Abb. 1 Dezentrale Fortbildung in der Ulmer Messehalle

Acht verschiedene Module haben die Landestrainer Nachwuchs erarbeitet, die – versehen mit einem Übungskatalog, kurzen Theorietexten und Lehrbildreihen oder einer interaktiven PDF – auch von Stützpunkttrainern oder anderen erfahrenen Trainern präsentiert werden können.

Modul	Teil 1	Teil 2	Ergänzung
Sprint	Sprint- und Lauf-ABC	Staffel	Start
Hürde	Rhythmisches Laufen/ Hürdenwald	Hürdensprint	Start
Lauf	Sprint- und Lauf-ABC	Ausdauernd laufen/ Ausdauer trainieren	Athletik
Horizontale Sprünge	Allgemeine Sprünge mit entsprechendem Schwerpunkt	Weitsprung	Mehrfachsprünge
Vertikale Sprünge	Allgemeine Sprünge mit entsprechendem Schwerpunkt	Hochsprung	Turnen
Springen mit dem Stab	Vorbereitende Übungen mit dem Stab/ Stabweitsprung	Stabhochsprung	Turnen
Stoßen/ Drehen	Wurf-ABC/ Technikmerkmale der allgemeinen Würfe/ Stöße	Kugel	Drehwurf
Gerader Wurf	Wurf-ABC/ Technikmerkmale der allgemeinen Würfe	Vom Ball zum Speer	

Die Module finden fast ausschließlich in der Praxis statt und bieten einen reichhaltigen Fundus an Übungen zur spezifischen Erwärmung und Mobilisation sowie zahlreiche Varianten der Grundbewegungen, die Kinder zu den im Grundlagentraining ab der U14 geforderten Zielbewegungen führen. Das Lehrmaterial wird den Teilnehmern zur Verfügung gestellt, so dass im Nachgang zu den Fortbildungen die Übungen noch einmal auf den eigens gefertigten Bildreihen und Videosequenzen nachvollzogen werden können. Sechs der Module wurden im November 2017 auf dem mit über 70 Teilnehmern sehr erfolgreichen 1. WLV Kongress Jugend & Förderung in Stuttgart erstmals vorgestellt und im folgenden Winter in einigen Kreisen mit guter Resonanz angeboten. Die fehlenden zwei Module und zwei überarbeitete wurden auf dem 2. Kongress im November 2018 präsentiert, so dass jetzt alle acht Module zur Präsentation in den Kreisen zur Verfügung stehen.

Schülerleitbild Speerwurf (AK 14–16)

	Anlaufgestaltung: abhängig vom Könnensstand 	• 3-Schritt-Rhythmus plus 4 -6 Schritte • ohne Geräterückführung • harmonisch, rhythmischer Steigerungslauf • gestreckter Arm, Schulter und Handgelenk eingedreht • Speerspitze in Augenhöhe • Körperposition immer aufrecht • Hand immer über Kopfhöhe • Gegenschulter in Laufrichtung • Becken frontal zur Laufrichtung
Anlaufen	Anlaufgeschwindigkeit 	• <u>nur</u> so schnell anlaufen, dass das Stemmbeinknie ganz gestreckt bleiben kann • „Impulshopser“ nach vorne oben • Schwungbein pendelt kurz und setzt schnell (kein Hochziehen des Knies) • Landung auf ganzem Fuß in Wurfrichtung (ballenorientiert) • aktives „Durchstützen“ auf Stützbein, Knie bleibt nahezu gestreckt
Impulsschritt	Speerführung 	• Wurfhand über Köpfhöhe und Ellenbogen über Schulterhöhe • Speerspitze in Augenhöhe • Stemmbein mit ganzer Sohle aufsetzen • Stemmbeinknie beim Setzen ganz gestreckt • aktives Gegenstemmen und „Blocken“ vor dem Körper • Abwerfen erfolgt über Kopfhöhe • „Treffen des Speeres“ • Reihenfolge der Abwurfaktivitäten der rechten Körperseite: Fuß – Hüfte – Schulter – Ellenbogen – Hand  gegen den fest fixierten linken Block!
Stemmen und Abwerfen	Schulterachse 1.  2.  3. ... die wichtigsten Beobachtungspunkte im Schülertraining ... • Abwurf über Schulter 1. Hand über Kopfhöhe, Gegenschulter in Laufrichtung 2. aufrechte Körperposition, rechter Fußaufsatz in Wurfrichtung 3. Abwurf gegen die fixierte und blockierte linke Körperseite, Abwurf über Kopf	Wurfrichtung 2.  3. ... die wichtigsten Beobachtungspunkte im Schülertraining ... • Abwurf über Schulter 1. Hand über Kopfhöhe, Gegenschulter in Laufrichtung 2. aufrechte Körperposition, rechter Fußaufsatz in Wurfrichtung 3. Abwurf gegen die fixierte und blockierte linke Körperseite, Abwurf über Kopf

Trainingseinheiten Ball- und Speerwurf

Diese Trainingseinheiten stellen exemplarisch das **Erlernen** des **Ball–** bzw. **Speerwurfs** im Laufe des Trainingsjahres dar. Die einzelnen Einheiten haben **spezifische Schwerpunkte** und bauen aufeinander auf. Der **Zeitbedarf** beträgt ca. **45 min**. Somit sind auch noch andere Trainingsinhalte in einer Trainingseinheit möglich. Es ist sicherlich sinnvoll einzelne Stunden **mehrfach** zu wiederholen (abhängig vom Könnensstand der Athleten). Die verwendeten Übungen sind in den nachfolgenden **Methodikkarten** dargestellt. Grundsätzlich lassen sich die Einzelübungen auf andere Art und Weise kombinieren. Es sollten aber die methodischen Prinzipien „Vom Einfachen zum Schweren“ und „Vom Langsamen zum Schnellen“ beachtet werden.

Stunde	Schwerpunkte	Inhalte
1.	Armarbeit mit Schlagball (v.a. Wintertraining)	Läufe mit Schlagball: ➤ Läufe mit Schlagball in Hochhalte > vgl. Karte 16 ➤ Läufe mit zurückgeführtem Schlagball > vgl. Karte 17 Zielwürfe mit Schlagball an Wand: ➤ Demonstration des Drei-Finger-Griffs (vgl. Karte 1) ➤ frontale Standwürfe mit Schrittaufakt an die Wand (Ziel vorgeben) > vgl. Karte 2 ➤ frontale Würfe aus 3 Gehschritten (Ziel vorgeben) > vgl. Karte 3 ➤ Würfe aus 3 Gehschritten (Ziel vorgeben) > vgl. Karte 7
2.	Beinarbeit mit Schlagball (v.a. Wintertraining)	Läufe mit Schlagball: ➤ Läufe mit Schlagball in Hochhalte > vgl. Karte 16 ➤ Läufe mit zurückgeführtem Schlagball > vgl. Karte 17 ➤ Impulsschrittläufe mit Schlagball > vgl. Karte 18 Würfe mit Schlagball an Wand: ➤ frontale Standwürfe aus der Schrittstellung in den Boden > vgl. Karte 1 ➤ frontale Würfe aus 3 Gehschritten an die Wand > vgl. Karte 3 ➤ frontale Würfe aus dem 3-Schritt-Rhythmus mit Impulsschritt > vgl. Karte 4 ➤ frontale Würfe aus 2 Auftaktschritten und 3-Schritt-Rhythmus > vgl. Karte 5
3./4.	Bein- und Armarbeit mit Schlagball (Winter- und Sommertraining)	Läufe mit Schlagball: ➤ Läufe mit Schlagball in Hochhalte > vgl. Karte 16 ➤ Läufe mit zurückgeführtem Schlagball > vgl. Karte 17 ➤ Impulsschrittläufe mit Schlagball > vgl. Karte 18 ➤ Imitationen des Wettkampfanlaufes Zielwürfe mit Schlagball an Wand oder auf Weite: ➤ Standwürfe mit Schrittaufakt (Ziel vorgeben) > vgl. Karte 6 ➤ Würfe aus 3 Gehschritten (Ziel vorgeben) > vgl. Karte 7 ➤ Würfe aus dem 3-Schritt-Rhythmus mit Impulsschritt (Ziel vorgeben) > vgl. Karte 8 ➤ Würfe aus 2 Auftaktschritten und 3-Schritt-Rhythmus (Ziel vorgeben) > vgl. Karte 9 ➤ Wettkampfanlauf ohne Rückführung (Ziel vorgeben) > vgl. Karte 10

Trainingseinheiten Ball- und Speerwurf

Stunde	Schwerpunkte	Inhalte
5.	Armarbeit mit Speer („Speertreffen“) (v.a. Sommertraining)	Läufe mit Speer: ➤ Demonstration des Daumen-Zeigefinger-Griffs > vgl. Karte 11 ➤ Läufe mit Speer in Hochhalte > vgl. Karte 19 ➤ Läufe mit zurückgeführtem Speer > vgl. Karte 20 ➤ Läufe mit Speerrückführungen > vgl. Karte 22 Zielwürfe mit Speer auf Weite: ➤ Standwürfe mit Schrittaufakt auf Weite (Ziel vorgeben) > vgl. Karte 11 ➤ Würfe aus 3 Gehschritten auf Weite (Ziel vorgeben) > vgl. Karte 12 ➤ Würfe aus dem 3-Schritt-Rhythmus mit Impulsschritt auf Weite (Ziel vorgeben) > vgl. Karte 13
6./7.	Bein- und Armarbeit mit Speer (v.a. Sommertraining)	Läufe mit dem Speer: ➤ Läufe mit Speer in Hochhalte > vgl. Karte 19 ➤ Läufe mit zurückgeführtem Speer > vgl. Karte 20 ➤ Impulsschrittläufe mit Speer > vgl. Karte 21 ➤ Imitationen des Wettkampfanlaufes Zielwürfe mit Speer auf Weite: ➤ Würfe aus 3 Gehschritten auf Weite (Ziel vorgeben) > vgl. Karte 12 ➤ Würfe aus dem 3-Schritt-Rhythmus mit Impulsschritt auf Weite (Ziel vorgeben) > vgl. Karte 13 ➤ Würfe aus 2 Auftaktschritten und 3-Schritt-Rhythmus auf Weite (Ziel vorgeben) > vgl. Karte 14 ➤ Wettkampfanlauf ohne Rückführung auf Weite (Ziel vorgeben) > vgl. Karte 15

Trainingsempfehlungen:

Häufigkeit: 1 Einheit 14-tägig
Dauer: 45 min. pro Einheit
Umfang: pro Trainingsübung mind. 10 Würfe
(maximal 50 Würfe pro Einheit)
Intensität: Gerätegewichte der einzelnen Altersklassen

effektives Training:

- **Trainingsübungen** mit dem **Schlagball** sollten nach Möglichkeit gegen Wände, Trennvorhänge oder Netze ausgeführt werden. Erst die Übungen zum Wettkampfanlauf sollten auf dem Rasen oder Tartan (Karte 10 und 14) durchgeführt werden.
- **Trainingsübungen** mit dem **Speer** werden auf dem Rasen in Linienformation oder in Einzelarbeit in Reihenformation ausgeführt.

Hinweise zur Benutzung



Übungen mit **Schlagball** und **gebeugtem Wurfarm**



Übungen mit **Schlagball** und **zurückgeführtem Wurfarm**



Übungen mit **Speer** und **zurückgeführtem Arm**



Koordinationsübungen mit Schlagball und Speer



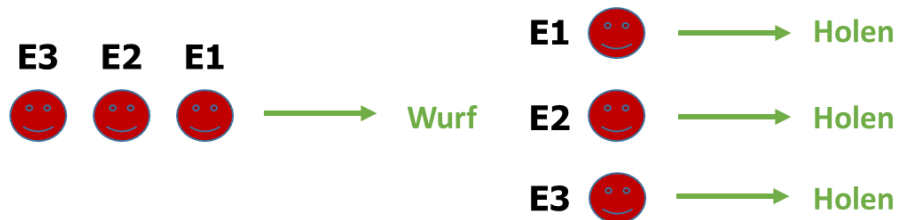
Übungen zur **allgemeinen Kräftigung**

Organisationsformen im Schlagball– und Speerwurf

Sicheres Werfen:

- Das Werfen und Zurücktragen der Wurfgeräte erfolgt nur auf Signal des Trainers hin.
- Die Wurfgeräte werden beim Holen getragen, niemals zurückgeworfen.
- Während Erklärungen bzw. Demonstrationen des Trainers werden die Wurfgeräte vor den Athleten abgelegt.
- Beim gemeinsamen Werfen mit Schlagbällen und Speeren immer auf derselben Höhe bleiben (**Linieninformation**). Der seitliche Abstand der Athleten beträgt mindestens drei Meter.
- Beim Werfen und Laufen mit Speeren nacheinander (**Reiheninformation**) muss ebenfalls ein **Sicherheitsabstand** von **fünf Metern** zum Werfenden eingehalten werden, damit keine Verletzungen durch das Wurfgerät entstehen. Das gilt auch für 2er-Gruppen in **Linieninformation**.
- Das Werfen ist nur in eine Richtung erlaubt.
- Niemand befindet sich während des Werfens vor den Athleten im Wurfbereich.
- Bei feuchtem Untergrund muss man besondere Vorsicht walten lassen. Athleten wie auch Geräte können rutschen.
- Linkshänder werden (in Wurfrichtung gesehen) an die äußere linke Seite gestellt.

Einzelarbeit in Reiheninformation:



- Athleten stellen sich hintereinander auf (E1 - E3)
- Athleten werfen nach einander auf Signal (E1 ... E2 ... E3) und stellen sich seitlich neben den Trainer
- Alle Athleten holen gemeinsam die Wurfgeräte auf Signal
- Alle Athleten stellen sich hintereinander auf (E1 - E3)
- etc.

Die wartenden Athleten können einen **Beobachtungs–** bzw. **Korrekturauftrag** erhalten.

2er-Gruppen in Linieninformation:



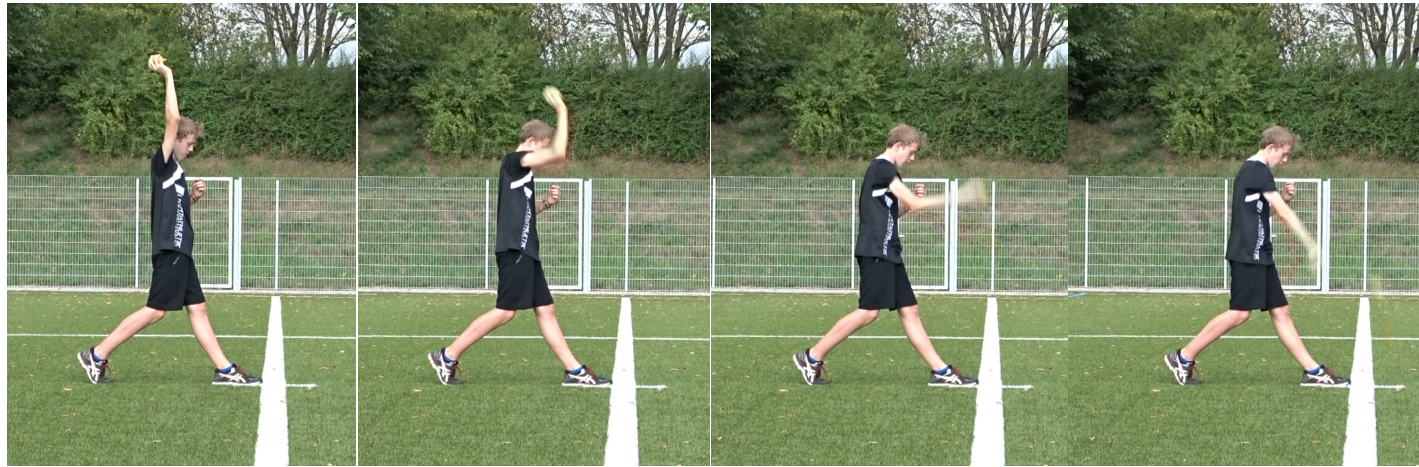
- 2er-Teams bilden, Aufstellung in 2 Linien hintereinander (rot und blau)
- Gruppe 1 (rot) wirft nach Signal („gemeinsames Werfen“)
- Gruppe 1 wechselt auf Position von Gruppe 2
- Gruppe 2 (blau) holt das Wurfgerät auf Signal
- Gruppe 2 wirft nach Signal
- Gruppe 1 holt das Wurfgerät auf Signal, etc.

Die wartende Gruppe kann einen **Beobachtungs–** bzw. **Korrekturauftrag** erhalten.

Bei **Einzelarbeit** entfällt der Gruppenwechsel. Das Werfen und Holen wird nur von Gruppe 1 auf Signal des Trainers ausgeführt.



Methodik Ballwurf: frontale Standwürfe aus der Schrittstellung in den Boden



Beschreibung:

- Greifen des Wurfballs:
 - Drei-Finger-Griff: Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger greifen den Schlagball, Ringfinger sichert ihn seitlich ab.
- Ausgangsstellung:
 - Schrittstellung, aufrechte Körperposition, Becken frontal zur Wurfrichtung
 - Wurfarm ist gestreckt über Kopf, „Block“ vor dem Körper
- Stemmbein bleibt während des Wurfs mit ganzer Sohle aufgesetzt, Stemmbeinknie ganz gestreckt, Oberkörperposition und „Block“ bleibt wie in Ausgangsstellung unverändert
- Abwerfen erfolgt schräg nach vorne in den Boden, Handgelenk schlägt aktiv nach

Beobachtungsschwerpunkte:

- **Griff**
- **aufrechte Körperposition**
- **Abwurf gegen fixierte („Stemmen“) und blockierte Körperseite („Blocken“)**
- **Handgelenk schlägt aktiv nach**

Materialien:

- Schlagbälle (Wettkampfgewicht)

Organisationsform:

- Einzelarbeit oder 2er-Gruppen in Linienformation



Methodik Ballwurf: frontale Standwürfe mit Schrittauftakt



Beschreibung:

- Ausgangsstellung:
 - Schrittstellung, aufrechte Körperposition, Becken frontal zur Laufrichtung, Gegenschulter in Laufrichtung
 - Wurfhand zwischen Schulterblättern, Ellenbogengelenk zeigt nach oben, Gegenarm quer zur Laufrichtung
- großer Schritt in Laufrichtung
- Stemmbein wird mit ganzer Sohle aufgesetzt, Stemmbeinknie ist beim Setzen ganz gestreckt
- aktives Gegenstemmen und „Blocken“ vor dem Körper
- Abwerfen erfolgt über Kopfhöhe

Beobachtungsschwerpunkte:

- **Wurfhand über Kopfhöhe**
- **Gegenschulter in Laufrichtung**
- **Abwurf gegen fixierte („Stemmen“) und blockierte Körperseite („Blocken“)**
- **Abwurf über Kopfhöhe**
- aufrechte Körperposition
- Fußaufsatz des Stützbeins in Wurfrichtung

Materialien:

- Schlagbälle (Wettkampfgewicht)

Organisationsform:

- Einzelarbeit oder 2er-Gruppen in Linienformation
- Würfe erfolgen gegen Wände oder Netze, etc.



Methodik Ballwurf: frontale Würfe aus 3 Gehschritten



Beschreibung:

- Ausgangsstellung:
 - vergleiche Methodikkarte Ballwurf 2
- 3 große Schritte in Laufrichtung auf den Fußballen
- Fußaufsatz des Stützbeins in Wurfrichtung (ballenorientiert)
- Stemmbein wird mit ganzer Sohle aufgesetzt, Stemmbeinknie ist beim Setzen ganz gestreckt
- aktives Gegenstemmen und „Blocken“ vor dem Körper
- Abwerfen erfolgt über Kopfhöhe

Beobachtungsschwerpunkte:

- **Fußaufsatz des Stützbeins in Wurfrichtung**
- **Abwurf gegen fixierte („Stemmen“) und blockierte Körperseite („Blocken“)**
- Wurfhand über Kopfhöhe
- Gegenschulter in Laufrichtung
- aufrechte Körperposition
- Abwurf über Kopfhöhe

Materialien:

- Schlagbälle (Wettkampfgewicht)

Organisationsform:

- Einzelarbeit oder 2er-Gruppen in Linienformation
- Würfe erfolgen gegen Wände oder Netze, etc.



Methodik Ballwurf: frontale Würfe aus dem 3-Schritt-Rhythmus mit Impulsschritt



Beschreibung:

- Ausgangsstellung:
 - vergleiche Methodikkarte Ballwurf 2
- großer Auftaktschritt in Laufrichtung auf den Fußballen
- flacher „Impulshopser“ vom linken Fuß nach vorne oben, Schwungbein pendelt kurz und setzt schnell (kein Hochziehen des Knies)
- Landung auf ganzem Fuß in Wurfrichtung (ballenorientiert), aktives „Durchstützen“ auf Stützbein, Knie bleibt dabei nahezu gestreckt
- Stemmbein wird mit ganzer Sohle aufgesetzt, Stemmbeinknie ist beim Setzen ganz gestreckt
- aktives Gegenstemmen und „Blocken“ vor dem Körper
- Abwerfen erfolgt über Kopfhöhe

Beobachtungsschwerpunkte:

- **aufrechte Körperposition**
- **Fußaufsatz des Stützbeins in Wurfrichtung**
- **Abwurf gegen fixierte („Stemmen“) und blockierte Körperseite („Blocken“)**
- Wurfhand über Kopfhöhe
- Gegenschulter in Laufrichtung
- Abwurf über Kopfhöhe

Materialien:

- Schlagbälle (Wettkampfgewicht)

Organisationsform:

- Einzelarbeit oder 2er-Gruppen in Linienformation
- Würfe erfolgen gegen Wände oder Netze, etc.



Methodik Ballwurf: frontale Würfe aus 2 Auftaktschritten und 3-Schritt-Rhythmus



Beschreibung:

- Ausgangsstellung:
 - vergleiche Methodikkarte Ballwurf 2
- 2 große Auftaktschritte in Laufrichtung auf den Fußballen
- 3 Schritt-Rhythmus (vergleiche Methodikkarte Ballwurf 4)

Beobachtungsschwerpunkte:

- **Wurfhand über Kopfhöhe**
- **Gegenschulter in Laufrichtung**
- **aufrechte Körperposition**
- **Fußaufsatz des Stützbeins in Wurfrichtung**
- **Abwurf gegen fixierte („Stemmen“) und blockierte Körperseite („Blocken“)**
- **Abwurf über Kopfhöhe**

Materialien:

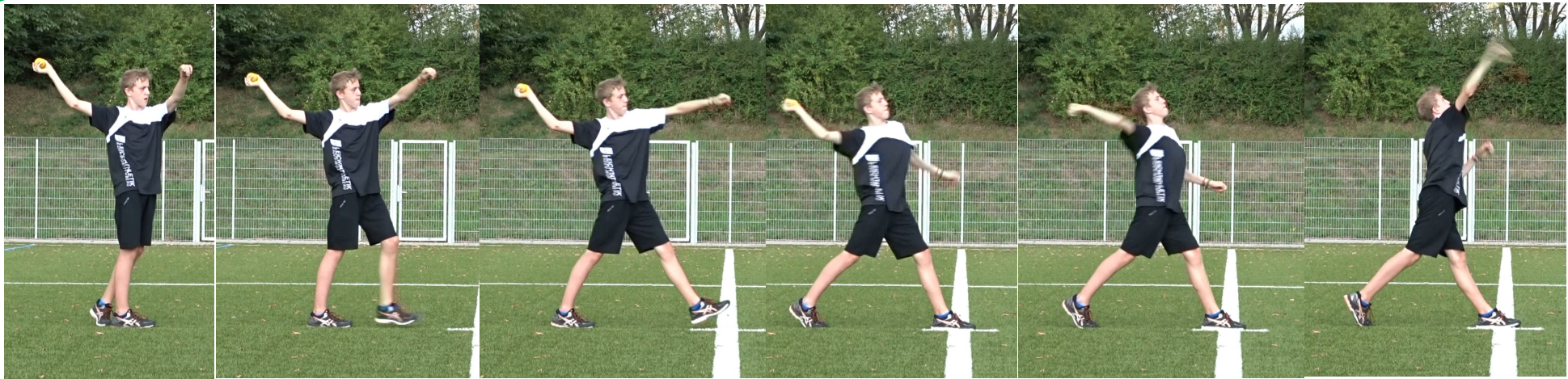
- Schlagbälle (Wettkampfgewicht)

Organisationsform:

- Einzelarbeit oder 2er-Gruppen in Linienformation
- Würfe erfolgen gegen Wände oder Netze, etc.



Methodik Ballwurf: Standwürfe mit Schrittauftritt



Beschreibung:

- Ausgangsstellung:
 - Schrittstellung, aufrechte Körperposition, Becken frontal zur Laufrichtung, Gegenschulter in Laufrichtung
 - Wurfhand über Kopfhöhe, gestreckter Wurfarm, Gegenarm quer zur Laufrichtung
- großer Schritt in Laufrichtung
- Stemmbein wird mit ganzer Sohle aufgesetzt, Stemmbeinknie ist beim Setzen ganz gestreckt
- aktives Gegenstemmen und „Blocken“ vor dem Körper
- Abwerfen erfolgt über Kopfhöhe

Beobachtungsschwerpunkte:

- **Wurfhand über Kopfhöhe**
- **Gegenschulter in Laufrichtung**
- **Abwurf gegen fixierte („Stemmen“) und blockierte Körperseite („Blocken“)**
- **Abwurf über Kopfhöhe**
- aufrechte Körperposition
- Fußaufsatz des Stützbeins in Wurfrichtung

Materialien:

- Schlagbälle (Wettkampfgewicht)

Organisationsform:

- Einzelarbeit oder 2er-Gruppen in Linienformation
- Würfe erfolgen gegen Wände oder Netze, etc.



Methodik Ballwurf: Würfe aus 3 Gehschritten



Beschreibung:

- Ausgangsstellung:
 - vergleiche Methodikkarte Ballwurf 6
- 3 große Schritte in Laufrichtung auf den Fußballen
- Fußaufsatz des Stützbeins in Wurfrichtung (ballenorientiert)
- Stemmbein wird mit ganzer Sohle aufgesetzt, Stemmbeinknie ist beim Setzen ganz gestreckt
- aktives Gegenstemmen und „Blocken“ vor dem Körper
- Abwerfen erfolgt über Kopfhöhe

Beobachtungsschwerpunkte:

- **Fußaufsatz des Stützbeins in Wurfrichtung**
- **Abwurf gegen fixierte („Stemmen“) und blockierte Körperseite („Blocken“)**
- Wurfhand über Kopfhöhe
- Gegenschulter in Laufrichtung
- aufrechte Körperposition
- Abwurf über Kopfhöhe

Materialien:

- Schlagbälle (Wettkampfgewicht)

Organisationsform:

- Einzelarbeit oder 2er-Gruppen in Linienformation
- Würfe erfolgen gegen Wände oder Netze, etc.



Methodik Ballwurf: Würfe aus dem 3-Schritt-Rhythmus mit Impulsschritt



Beschreibung:

- Ausgangsstellung:
 - vergleiche Methodikkarte Ballwurf 6
- großer Auftaktschritt in Laufrichtung auf den Fußballen
- flacher „Impulshopser“ vom linken Fuß nach vorne oben, Schwungbein pendelt kurz und setzt schnell (kein Hochziehen des Knies)
- Landung auf ganzem Fuß in Wurfrichtung (ballenorientiert), aktives „Durchstützen“ auf Stützbein, Knie bleibt dabei nahezu gestreckt
- Stemmbein wird mit ganzer Sohle aufgesetzt, Stemmbeinknie ist beim Setzen ganz gestreckt
- aktives Gegenstemmen und „Blocken“ vor dem Körper
- Abwerfen erfolgt über Kopfhöhe

Beobachtungsschwerpunkte:

- **aufrechte Körperposition**
- **Fußaufsatz des Stützbeins in Wurfrichtung**
- **Abwurf gegen fixierte („Stemmen“) und blockierte Körperseite („Blocken“)**
- Wurfhand über Kopfhöhe
- Gegenschulter in Laufrichtung
- Abwurf über Kopfhöhe

Materialien:

- Schlagbälle (Wettkampfgewicht)

Organisationsform:

- Einzelarbeit oder 2er-Gruppen in Linienformation
- Würfe erfolgen gegen Wände oder Netze, etc.



Methodik Ballwurf: Würfe aus 2 Auftaktschritten und 3-Schritt-Rhythmus



Beschreibung:

- Ausgangsstellung:
 - vergleiche Methodikkarte Ballwurf 6
- 2 große Auftaktschritte in Laufrichtung auf den Fußballen
- 3 Schritt-Rhythmus (vergleiche Methodikkarte Ballwurf 8)

Beobachtungsschwerpunkte:

- **Wurfhand über Kopfhöhe**
- **Gegenschulter in Laufrichtung**
- **aufrechte Körperposition**
- **Fußaufsatz des Stützbeins in Wurfrichtung**
- **Abwurf gegen fixierte („Stemmen“) und blockierte Körperseite („Blocken“)**
- **Abwurf über Kopfhöhe**

Materialien:

- Schlagbälle (Wettkampfgewicht)

Organisationsform:

- Einzelarbeit oder 2er-Gruppen in Linienformation
- Würfe erfolgen gegen Wände oder Netze, etc.



Methodik Ballwurf: Würfe aus dem Wettkampfanlauf ohne Rückführung



Beschreibung:

- Anlaufgestaltung:
 - Sie ist abhängig vom Könnensstand der Athleten. Er besteht aus einem 3-Schritt-Rhythmus plus 4 - 6 Anlaufschritte ohne Geräterückführung.
 - Die Anlaufgeschwindigkeit ist nur so schnell zu wählen, dass das Stemmbeinknie ganz gestreckt bleiben kann.
- Ausgangsstellung:
 - vergleiche Methodikkarte Ballwurf 6
- 4 - 6 große Schritte in Laufrichtung auf den Fußballen
- 3 Schritt-Rhythmus (vergleiche Methodikkarte Ballwurf 8)

Beobachtungsschwerpunkte:

- **Wurfhand über Kopfhöhe**
- **Gegenschulter in Laufrichtung**
- **aufrechte Körperposition**
- **Fußaufsatz des Stützbeins in Wurfrichtung**
- **Abwurf gegen fixierte („Stemmen“) und blockierte Körperseite („Blocken“)**
- **Abwurf über Kopfhöhe**

Materialien:

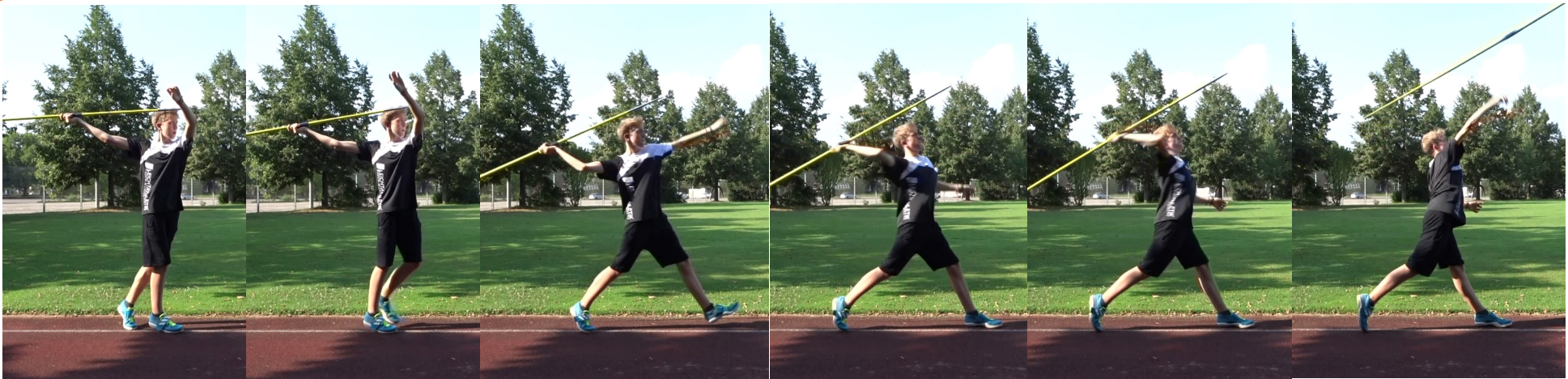
- Schlagbälle (Wettkampfgewicht)

Organisationsform:

- Einzelarbeit auf dem Tartan oder Rasen



Methodik Speerwurf: Standwürfe mit Schrittauftritt



Beschreibung:



- Greifen des Speers:
 - Daumen-Zeigefinger-Griff: Fingerspitzen von Daumen und Zeigefinger greifen hinter dem Ende des Griffes. Die weiteren Finger sind gleichmäßig über der Kordel verteilt.
- Ausgangsstellung:
 - Schrittstellung, aufrechte Körperposition, Becken frontal zur Laufrichtung, Gegenschulter in Laufrichtung
 - Wurfhand über Kopfhöhe, gestreckter Wurfarm, Schulter und Handgelenk eingedreht, Speerspitze in Augenhöhe, Gegenarm quer zur Laufrichtung
- großer Schritt in Laufrichtung
- Stemmbein wird mit ganzer Sohle aufgesetzt, Stemmbeinknie ist beim Setzen ganz gestreckt
- aktives Gegenstemmen und „Blocken“ vor dem Körper, Abwerfen erfolgt über Kopfhöhe

Beobachtungsschwerpunkte:

- **Wurfhand über Kopfhöhe**
- **Gegenschulter in Laufrichtung**
- **Abwurf gegen fixierte („Stemmen“) und blockierte Körperseite („Blocken“)**
- **Abwurf über Kopfhöhe**
- aufrechte Körperposition
- Fußaufsatz des Stützbeins in Wurfrihtung

Materialien:

- Speere (Wettkampfgewicht)

Organisationsform:

- Einzelarbeit oder 2er-Gruppen in Linienformation auf Rasen



Methodik Speerwurf: Würfe aus 3 Gehschritten



Beschreibung:

- Ausgangsstellung:
 - vergleiche Methodikkarte Speerwurf 11
- 3 große Schritte in Laufrichtung auf den Fußballen
- Fußaufsatz des Stützbeins in Wurfrichtung (ballenorientiert)
- Stemmbein wird mit ganzer Sohle aufgesetzt, Stemmbeinknie ist beim Setzen ganz gestreckt
- aktives Gegenstemmen und „Blocken“ vor dem Körper
- Abwerfen erfolgt über Kopfhöhe
- „Treffen des Speers“

Beobachtungsschwerpunkte:

- **Fußaufsatz des Stützbeins in Wurfrichtung**
- **Abwurf gegen fixierte („Stemmen“) und blockierte Körperseite („Blocken“)**
- Wurfhand über Kopfhöhe
- Gegenschulter in Laufrichtung
- aufrechte Körperposition
- Abwurf über Kopfhöhe

Materialien:

- Speere (Wettkampfgewicht)

Organisationsform:

- Einzelarbeit oder 2er-Gruppen in Linienformation auf Rasen



Methodik Speerwurf: Würfe aus dem 3-Schritt-Rhythmus mit Impulsschritt



Beschreibung:

- Ausgangsstellung:
 - vergleiche Methodikkarte Speerwurf 11
- großer Auftaktschritt in Laufrichtung auf den Fußballen
- flacher „Impulshopser“ vom linken Fuß nach vorne oben, Schwungbein pendelt kurz und setzt schnell (kein Hochziehen des Knies)
- Landung auf ganzem Fuß in Wurfrichtung (ballenorientiert), aktives „Durchstützen“ auf Stützbein, Knie bleibt dabei nahezu gestreckt
- Stemmbein wird mit ganzer Sohle aufgesetzt, Stemmbeinknie ist beim Setzen ganz gestreckt
- aktives Gegenstemmen und „Blocken“ vor dem Körper
- Abwerfen erfolgt über Kopfhöhe

Beobachtungsschwerpunkte:

- **aufrechte Körperposition**
- **Fußaufsatz des Stützbeins in Wurfrichtung**
- **Abwurf gegen fixierte („Stemmen“) und blockierte Körperseite („Blocken“)**
- Wurfhand über Kopfhöhe
- Gegenschulter in Laufrichtung
- Abwurf über Kopfhöhe

Materialien:

- Speere (Wettkampfgewicht)

Organisationsform:

- Einzelarbeit oder 2er-Gruppen in Linienformation auf Rasen



Methodik Speerwurf: Würfe aus 2 Auftaktschritten und 3-Schritt-Rhythmus



Beschreibung:

- Ausgangsstellung:
 - vergleiche Methodikkarte Speerwurf 11
- 2 große Auftaktschritte in Laufrichtung auf den Fußballen
- 3 Schritt-Rhythmus (vergleiche Methodikkarte Speerwurf 13)
- „Treffen des Speers“

Beobachtungsschwerpunkte:

- **Wurfhand über Kopfhöhe**
- **Gegenschulter in Laufrichtung**
- **aufrechte Körperposition**
- **Fußaufsatz des Stützbeins in Wurfrichtung**
- **Abwurf gegen fixierte („Stemmen“) und blockierte Körperseite („Blocken“)**
- **Abwurf über Kopfhöhe**

Materialien:

- Speere (Wettkampfgewicht)

Organisationsform:

- Einzelarbeit oder 2er-Gruppen in Linienformation auf Rasen



Methodik Speerwurf: Würfe aus dem Wettkampfanlauf ohne Rückführung



Beschreibung:

- Anlaufgestaltung:
 - Sie ist abhängig vom Könnensstand der Athleten. Der Anlauf besteht aus 4 - 6 Anlaufschritte ohne Geräterückführung und einem 3-Schritt-Rhythmus.
 - Die Anlaufgeschwindigkeit ist nur so schnell zu wählen, dass das Stemmbeinknie ganz gestreckt bleiben kann.
- Ausgangsstellung:
 - vergleiche Methodikkarte Speerwurf 11
- 4 - 6 große Schritte in Laufrichtung auf den Fußballen
- 3-Schritt-Rhythmus (vergleiche Methodikkarte Speerwurf 13)
- „Treffen des Speers“

Beobachtungsschwerpunkte:

- **Wurfhand über Kopfhöhe**
- **Gegenschulter in Laufrichtung**
- **aufrechte Körperposition**
- **Fußaufsatz des Stützbeins in Wurfrichtung**
- **Abwurf gegen fixierte („Stemmen“) und blockierte Körperseite („Blocken“)**
- **Abwurf über Kopfhöhe**

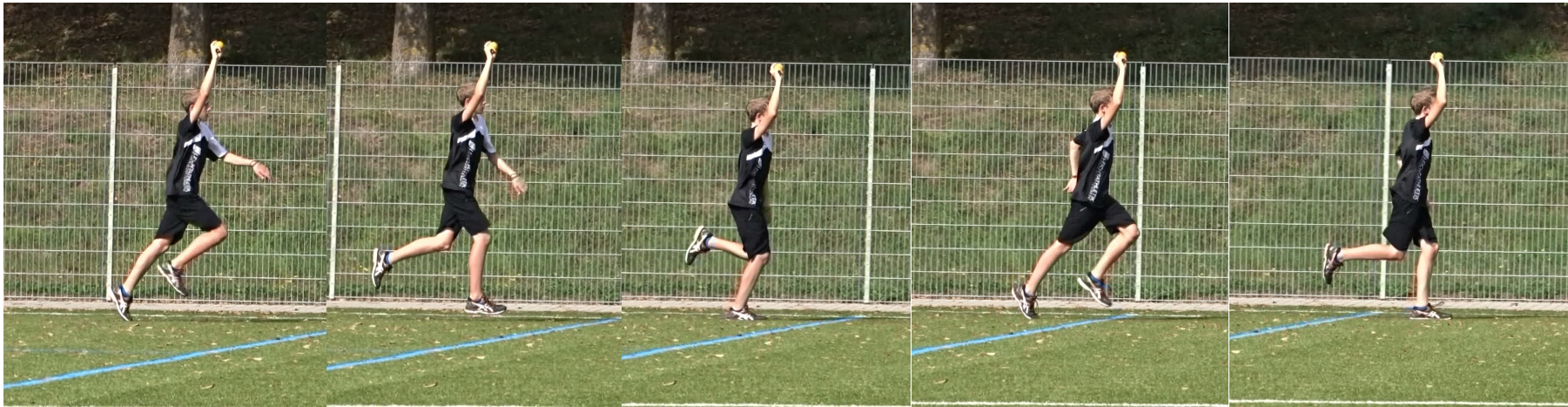
Materialien:

- Speere (Wettkampfgewicht)

Organisationsform:

- Einzelarbeit auf dem Tartan oder Rasen

Koordination Ballläufe: Läufe mit Schlagball in Hochhalte



Beschreibung:

- Drei-Finger-Griff (vergleiche Methodikkarte Ballwurf 1)
- Schlagball in Hochhalte, Arm gestreckt, Hand senkrecht über Kopf
- Gegenarm schwingt locker im Schultergelenk, Ellenbogen 90° gebeugt
- aufrechte Körperposition, Blick geradeaus
- ruhiger, rhythmischer Koordinationslauf, Knie nur halb hoch

Beobachtungsschwerpunkte:

- **Wurfhand über Kopfhöhe**
- **aufrechte Körperposition**
- **Fußaufsatz in Laufrichtung**

Materialien:

- Schlagbälle (Wettkampfgewicht)

Organisationsform:

- Einzelarbeit in Reihenformation auf dem Tartan

Koordination Ballläufe: Läufe mit zurückgeführtem Schlagball



Beschreibung:

- Drei-Finger-Griff (vergleiche Methodikkarte Ballwurf 1)
- gestreckter Arm, Hand immer über Kopfhöhe
- Gegenschulter in Laufrichtung
- Becken frontal zur Laufrichtung
- aufrechte Körperposition, Blick geradeaus
- ruhiger, rhythmischer Koordinationslauf, Knie nur halb hoch

Beobachtungsschwerpunkte:

- **Wurfhand über Kopfhöhe**
- **Gegenschulter in Laufrichtung**
- **aufrechte Körperposition**
- **Fußaufsatz in Laufrichtung**

Materialien:

- Schlagbälle (Wettkampfgewicht)

Organisationsform:

- Einzelarbeit in Reihenformation auf dem Tartan

Koordination Ballläufe: Impulsschrittläufe mit Schlagball



Beschreibung:

- Drei-Finger-Griff (vergleiche Methodikkarte Ballwurf 1)
- gestreckter Arm, Hand immer über Kopfhöhe
- Gegenschulter in Laufrichtung
- Becken frontal zur Laufrichtung
- aufrechte Körperposition, Blick geradeaus
- „Impulshopser“ nach vorne oben, Schwungbein pendelt kurz und setzt schnell (kein Hochziehen des Knies)
- Landung auf ganzem Fuß in Wurfrichtung (ballenorientiert)
- aktives „Durchstützen“ auf Stützbein, Knie bleibt nahezu gestreckt
- rhythmischer Koordinationslauf

Beobachtungsschwerpunkte:

- **aufrechte Körperposition**
- **„Impulshopser“ nach vorne oben, Schwungbein pendelt kurz und setzt schnell**
- **Fußaufsatz des Stützbeins in Wurfrichtung**
- Wurfhand über Kopfhöhe
- Gegenschulter in Laufrichtung

Materialien:

- Schlagbälle (Wettkampfgewicht)

Organisationsform:

- Einzelarbeit in Reihenformation auf dem Tartan



Koordination Speerläufe: Läufe mit Speer in Hochhalte



Beschreibung:

- Daumen-Zeigefinger-Griff (vergleiche Methodikkarte Speerwurf 11)
- Speer in Hochhalte, Arm gestreckt, Hand senkrecht über Kopf
- Gegenarm schwingt locker im Schultergelenk, Ellenbogen 90° gebeugt
- aufrechte Körperposition, Blick geradeaus
- ruhiger, rhythmischer Koordinationslauf, Knie nur halb hoch

Beobachtungsschwerpunkte:

- **Wurfhand über Kopfhöhe**
- **aufrechte Körperposition**
- **Fußaufsatz in Laufrichtung**

Materialien:

- Speere (Wettkampfgewicht)

Organisationsform:

- Einzelarbeit in Reihenformation auf dem Tartan



Koordination Speerläufe: Läufe mit zurückgeführtem Speer



Beschreibung:

- Daumen-Zeigefinger-Griff (vergleiche Methodikkarte Speerwurf 11)
- gestreckter Arm, Schulter und Handgelenk eingedreht, Speerspitze auf Augenhöhe
- Hand immer über Kopfhöhe
- Gegenschulter in Laufrichtung
- Becken frontal zur Laufrichtung
- aufrechte Körperposition, Blick geradeaus
- ruhiger, rhythmischer Koordinationslauf, Knie nur halb hoch

Beobachtungsschwerpunkte:

- **Wurfhand über Kopfhöhe**
- **Gegenschulter in Laufrichtung**
- **aufrechte Körperposition**
- **Fußaufsatz in Laufrichtung**

Materialien:

- Speere (Wettkampfgewicht)

Organisationsform:

- Einzelarbeit in Reihenformation auf dem Tartan



Koordination Speerläufe: Impulsschrittläufe mit Speer



Beschreibung:

- Daumen-Zeigefinger-Griff (vergleiche Methodikkarte Speerwurf 11)
- gestreckter Arm, Schulter und Handgelenk eingedreht, Speerspitze auf Augenhöhe
- Hand immer über Kopfhöhe
- Gegenschulter in Laufrichtung
- Becken frontal zur Laufrichtung
- aufrechte Körperposition, Blick geradeaus
- „Impulshopser“ nach vorne oben, Schwungbein pendelt kurz und setzt schnell (kein Hochziehen des Knies)
- Landung auf ganzem Fuß in Wurfrichtung (ballenorientiert)
- aktives „Durchstützen“ auf Stützbein, Knie bleibt nahezu gestreckt
- rhythmischer Koordinationslauf

Beobachtungsschwerpunkte:

- **aufrechte Körperposition**
- **„Impulshopser“ nach vorne oben, Schwungbein pendelt kurz und setzt schnell**
- **Fußaufsatz des Stützbeins in Wurfrichtung**
- Wurfhand über Kopfhöhe
- Gegenschulter in Laufrichtung

Materialien:

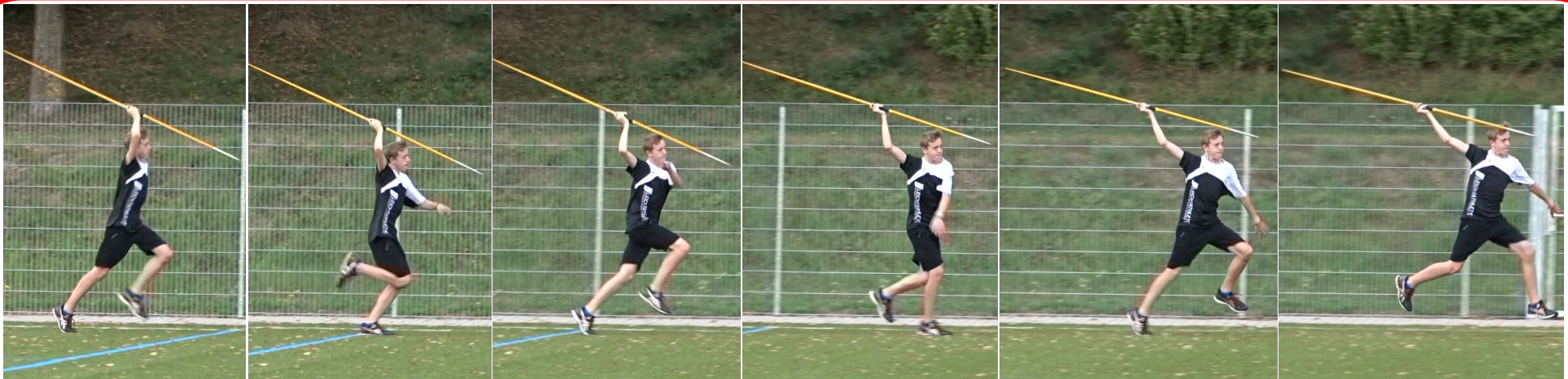
- Speere (Wettkampfgewicht)

Organisationsform:

- Einzelarbeit in Reihenformation auf dem Tartan



Koordination Speerläufe: Läufe mit Speerrückführungen



Beschreibung:

- Daumen-Zeigefinger-Griff (vergleiche Methodikkarte Speerwurf 11)
- Speer in Hochhalte, Arm gestreckt, Hand senkrecht über Kopf
- Gegenarm schwingt locker im Schultergelenk, Ellenbogen 90° gebeugt
- aufrechte Körperposition, Blick geradeaus
- Speer wird nach hinten oben zurückgeführt, Gegenarm schwingt gestreckt zur Wurfseite
- ruhiger, rhythmischer Koordinationslauf, Knie nur halb hoch

Beobachtungsschwerpunkte:

- **Wurfhand über Kopfhöhe**
- **Gegenschulter dreht in Laufrichtung**
- **aufrechte Körperposition**
- **Fußaufsatz in Laufrichtung**

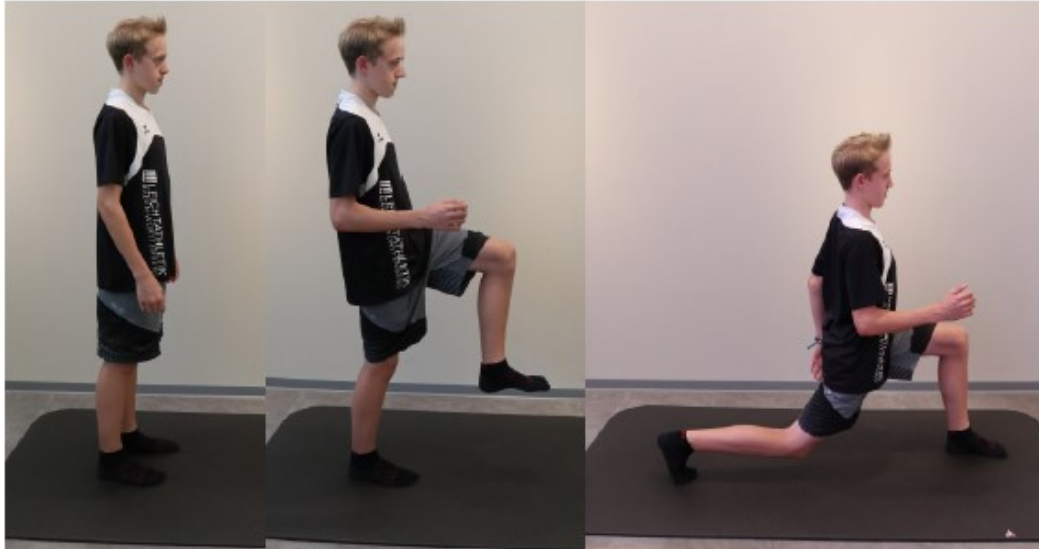
Materialien:

- Speere (Wettkampfgewicht)

Organisationsform:

- Einzelarbeit in Reihenformation auf dem Tartan

allgemeine Kräftigung: Beine



Ausfallschritte (10 –15 mal pro Seite, 3 Serien)

- Ausgangsstellung:
 - aufrechter Parallelstand
- Ausfallschritt nach vorne:
 - Oberkörper aufrecht
 - Gewicht auf dem hinteren Bein, Knie berührt fast den Boden
 - Kniewinkel vorderes Bein 90°
- Schritt zurück in Ausgangsposition



Kniebeugen mit Holzstab in Hochhalte

(10 –15 mal, 3 Serien)

- Ausgangsstellung:
 - aufrechter Stand, Füße schulterbreit, Fußspitzen zeigen leicht nach außen
 - Rücken gestreckt, Blick nach vorne
 - Holzstab in Hochhalte über Füßen
 - Arme gestreckt
 - Griffbreite: 1 Armlänge plus Schulterbreite
- Kniebeuge so tief wie möglich bei geradem Rücken
 - Oberkörper bleibt aufrecht, Holzstab bleibt hinter Kopf, Knie sind leicht nach außen gedreht

alternativ: Erhöhung unter Fersen (ca. 2-3cm)

allgemeine Kräftigung: Arme



Klimmzüge (10 –15 mal, 3 Serien)

- Ausgangsstellung:
 - schulterbreiter Hang im Klammergriff
 - Kinn zum Brustbein ziehen (Halswirbelsäule strecken)
- Zug nach oben (Kinn über Klimmzugstange)

alternativ: Züge im Liegen (10 –15 mal, 3 Serien)

- Ausgangsstellung:
 - schulterbreiter Schräghang im Klammergriff
 - Kinn zum Brustbein ziehen (Halswirbelsäule strecken), Körper gestreckt, Hüfte nach oben
- Zug nach oben (Brust zur Klimmzugstange)



Liegestützen (10 –15 mal, 3 Serien)

- Ausgangsstellung:
 - Liegestützposition, Hände schulterbreit, Daumen zeigen nach Innen
 - Kinn zum Brustbein ziehen (Halswirbelsäule strecken)
 - Gesäß, Rücken und Hinterkopf in einer Linie
 - Gesäß, Rücken und Bauch anspannen
- Beugebewegung in den Ellenbogen bis Brust fast am Boden ist
- Linie Gesäß, Rücken und Hinterkopf halten

allgemeine Kräftigung: Rumpf



Unterarmstütz (20—30s halten, 3 Serien)

- Ausgangsstellung:
 - Unterarmstützposition, Ellenbogen schulterbreit
 - Kinn zum Brustbein ziehen (Halswirbelsäule strecken)
 - Gesäß, Rücken und Hinterkopf in einer Linie
 - Gesäß, Rücken und Bauch anspannen
- Linie Gesäß, Rücken und Hinterkopf halten



Seitstütz (20—30s halten, 3 Serien)

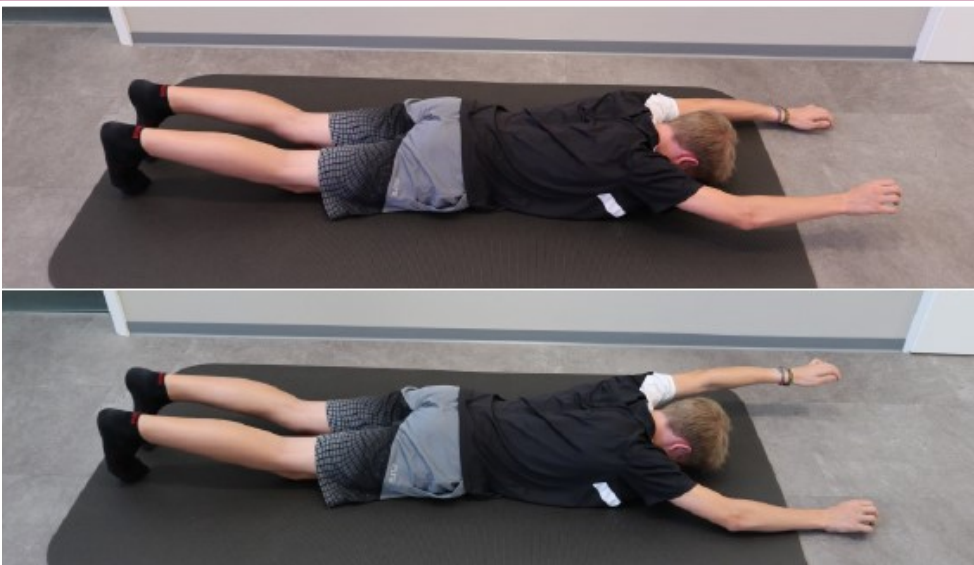
- Ausgangsstellung:
 - Seitstützposition, Ellenbogen unter Schulter, Gegenarm nach oben gestreckt
 - Kinn zum Brustbein ziehen (Halswirbelsäule strecken)
 - Gesäß, Rücken und Hinterkopf in einer Linie
 - Gesäß, Rücken und Bauch anspannen
- Linie Gesäß, Rücken und Hinterkopf halten

allgemeine Kräftigung: Rumpf



oberer Rücken (10 –15 mal, 3 Serien)

- Ausgangsstellung:
 - Bauchlage, Fußballen haben festen Kontakt zum Untergrund
 - Hüfte berührt Boden nicht, Gesäß ist angespannt (Gewicht ruht auf Oberschenkeln und Brust)
 - Kinn zum Brustbein ziehen (Halswirbelsäule strecken)
 - Arme sind zur Seite ausgestreckt, Schulter sind nach unten gezogen, Daumen zeigen nach oben
- gestreckte Arme bewegen sich seitlich nach oben und nach unten, Schulterblätter am Ende der Bewegung zusammenpressen und kurz halten



ganzer Rücken 10 –15 mal, 3 Serien)

- Ausgangsstellung:
 - Bauchlage, Fußballen haben festen Kontakt zum Untergrund
 - Hüfte berührt Boden nicht, Gesäß ist angespannt (Gewicht ruht auf Oberschenkeln und Brust)
 - Kinn zum Brustbein ziehen (Halswirbelsäule strecken)
 - Arme sind nach vorne gestreckt
- gestreckte Arme bewegen sich im Wechsel nach oben und nach unten

Kontakt Daten

Lutz Klemm

Teamleiter Wurf

Landestrainer Diskus/Hammer

Mail: klemm@bwleichtathletik.de



Karsten Thumm

Landestrainer Speerwurf

(Lehrertrainer)

Mail: thumm@bwleichtathletik.de



Geschäftsstelle Leichtathletik Baden-Württemberg

Fritz-Walter-Weg 19

D-70372 Stuttgart

Fon: 0711 - 280 77 - 701

Fax: 0711 - 280 77 - 720

Mail: info@bwleichtathletik.de

Homepage: www.bw-leichtathletik.de

© Die Rechte am Bildmaterial liegen bei der Leichtathletik Baden-Württemberg. Die unbefugte Nutzung ist nicht gestattet.