





Lutz Klemm + Daniel Klostermann

## die leichtathletischen Würfe ÜL- und Trainer-Fortbildung

Teningen / 06. 12. 2008



### Faszination Wurf - „werfen einfach gemacht“



- 09<sup>00</sup> die Bedeutung koordinativen Trainings im Wurfbereich

- 09<sup>45</sup> koordinatives Training in der Praxis

- 10<sup>30</sup> Kugelstoßen – Theorie

- 11<sup>15</sup> Kugelstoßen – Praxis



- 12<sup>00</sup> Speerwurf – Theorie

- 12<sup>45</sup> Speerwurf – Praxis

- 13<sup>30</sup> Diskuswurf – Theorie



- 14<sup>15</sup> Diskuswurf – Praxis

- 15<sup>00</sup> Ende

# Bewegungsabläufe in den Wurfdisziplinen

**rotatorisch**  
 Kugelstoßen (Drehstoßtechnik)  
 Diskuswurf  
 Hammerwurf

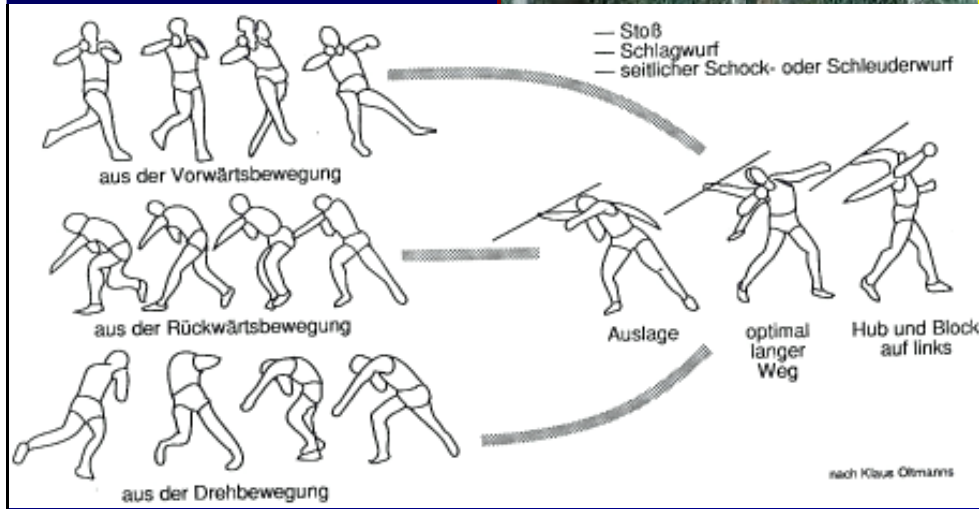
## Gemeinsamkeiten

**translatorisch**  
 Kugelstoßen (Angleittechnik)  
 Speerwurf

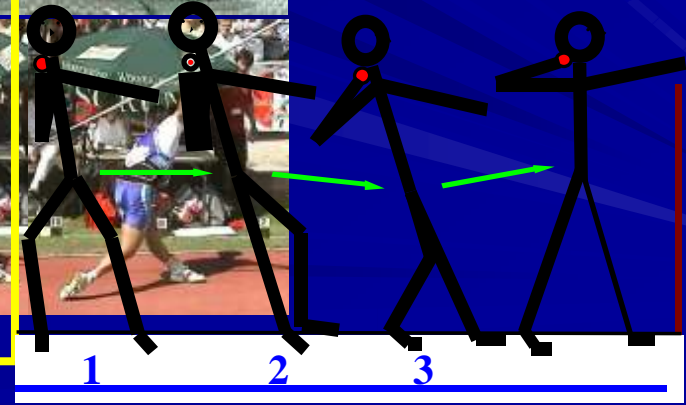


wurfspezifische disziplinübergreifende Trainingsübung:

## 3er-Rhythmus



Wurfauslage



# Abwurf



Shanice Craft

Natalie Sadowa



Markus Esser



Sascha Wolfhard



Betty Heidler

# Ausstoß



Artur Hoppe



Rees Hoffa



# Abwurf



Christina Oberföll



Jan Zeljany



**Im Doppelstütz  
gegen den linken Block !**

## Bedeutung des koordinativen Trainings im Wurfbereich

Bedingt durch die für große Wurfweiten notwendigen **hohen Abwurfgeschwindigkeiten** und der dafür notwendigen **Beschleunigungsleistung in kürzesten Zeiteinheiten** gehören die leichtathletischen Würfe in die Gruppe der

### **Schnellkraftdisziplinen**

Die Notwendigkeit zur Entwicklung maximaler Kräfteinsätze in kürzesten Zeiteinheiten setzt einen Bewegungsablauf von höchster technisch-koordinativer Qualität voraus.

Daher ist die Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten von leistungsbestimmender Bedeutung für das Wettkampfergebnis.

- Reaktionsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit
- Kopplungsfähigkeit
- Differenzierungsfähigkeit
- Rhythmisierungsfähigkeit



Notwendigkeit  
eines  
wurfkoordinativen  
Trainings /

**Wurf-ABC**

*Das Erlernen vieler und vielfältiger Bewegungsabläufe und die gezielt variierende Anwendung der Übungen sind im Grundlagentraining die entscheidenden Mittel zur koordinativen Entwicklung.*

gemäß der Art der Bewegungsführung der Zieltechnik in den

**Wurfdisziplinen**

translatorisch

rotatorisch

zyklisch

azyklisch

(rhythmisch)

(arhythmisch)

**Zieltechnik / Wettkampfleistung**

## *Allgemeine Vorbereitung der Würfe in der Schülerleichtathletik*

**Ziel :** vielseitige, variable allgemein- und wurfkoordinative Ausbildung

**Ausbildungsaufgaben :**

- Ballenarbeit der Füße
- vielseitige Wurferfahrungen, geradlinig und drehend
- Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten, insbesondere der Rhythmisierungsfähigkeit

**Ausbildungsmittel :**

- vielseitige, unterschiedlichste Geräte
  - Einsatz von kleinen Medizinbällen
  - Einsatz vieler verschiedener Wurfspiele und Wettkampfformen
  - Einsatz variabler Wurfbedingungen (weicher Boden, Sand, Wasser usw.)
- 

## *spezielle Vorbereitung der Würfe in der Schülerleichtathletik*

**Ziel :** Schulung speziell vielseitiger Bewegungsabläufe und Rhythmen

**Ausbildungsaufgaben :**

- Ballenarbeit der Füße in den antreibenden Bewegungsabläufen
- Abwurf im Doppelstütz
- technikgerechte Wurfarmführung

**Ausbildungsmittel :**

- spezielle Wurfgeräte (Wettkampfgeräte)
- Einsatz variabler Wurfrhythmen und Ausgangsstellungen
- Einsatz von kindgerechten Wettkampfformen und Wurftechniken

## allgemeine Vorbereitung der Würfe

### Wurfkoordination - translatorisch

- Geradeausläufe in verschiedenen Rhythmen
  - normaler Lauf
  - Hopserlauf
  - schnelles Gehen
  - schnelles Laufen
  - rückwärts Laufen
  - Hopserlauf rückwärts

Aufgaben : - links- und rechtsbetontes Laufen (auch im 3er-Rhythmus)

- Oberkörperdrehung links und rechts
- verschiedene Aufgaben für die Arme
  - Seithalte, Hochhalte u.a. auch im Wechsel
  - im 3er-Rhythmus in Hände klatschen
  - Handwechsel der Geräte während des Laufens /  
um Körper herum führen
  - Geräte während des Laufens in Ruhe halten

### Zielwerfen mit vielen Verschiedenen Geräten

- Handtücher, Schuhe, Plastikflaschen,  
Dosen, Eier, Stäbe, Stöcke, Steine,  
Bälle in verschiedenen Größen usw.

### Wurfspiele

- Hase und Jäger
- Völkerball
- Treibball
- Biathlonstaffeln u.v.a.m.

## ! Hürdenlauf / Rhythmusläufe über Blocks im 3er-Rhythmus !

### Wurfkoordination - rotatorisch

- Dreharbeit der Füße/Fußgelenke
  - Fußgelenkdrehsprünge geradeaus
  - Fußgelenkdrehsprünge mit Körperdrehung links und rechts
  - Fußgelenkdrehsprünge mit Körperdrehung und Arm/Handaufgabe  
(z.B. Gerät um den Körper herumgeben) links und rechts
  - synchrones Fußwandern
  - asynchrones Fußwandern
  - normaler Lauf, drehend
  - Hopserlauf drehend links und rechts
  - Rhythmusdrehumsprünge rückwärts (Eiskunstlauf) links und rechts
  - Drehumsprünge links und rechts

### allgemeine Würfe mit dem Medizinball

- Würfe mit kleinen Medizinbällen aus  
verschiedensten Stellungen

(z.B. Schocken vorwärts + rückwärts)

Drehend und geradeaus / einarmig und beidarmig !!!