Erstellt :Lutz Klemm / OSP Mannheim

die leichtathletischen Würfe

Ausbildung Trainer „C“

- Kinderleichtathletik -

Steinbach

17.06.2011

„Koordinative Grundlagen des Werfens und Vorbereiten der Würfe in der Kinderleichtathletik“

- **Zielvorstellung / Technikvorstellung**
- **Einordnung in die Disziplinvielfalt**
- **Koordinative Fähigkeiten**
- **allgemeine Vorbereitung der Würfe**
- **spezielle Vorbereitung der Würfe**
- **Training der Würfe in der Praxis**

A b w u r f

A u s s t o ß

A b w u r f

Im Doppelstütz

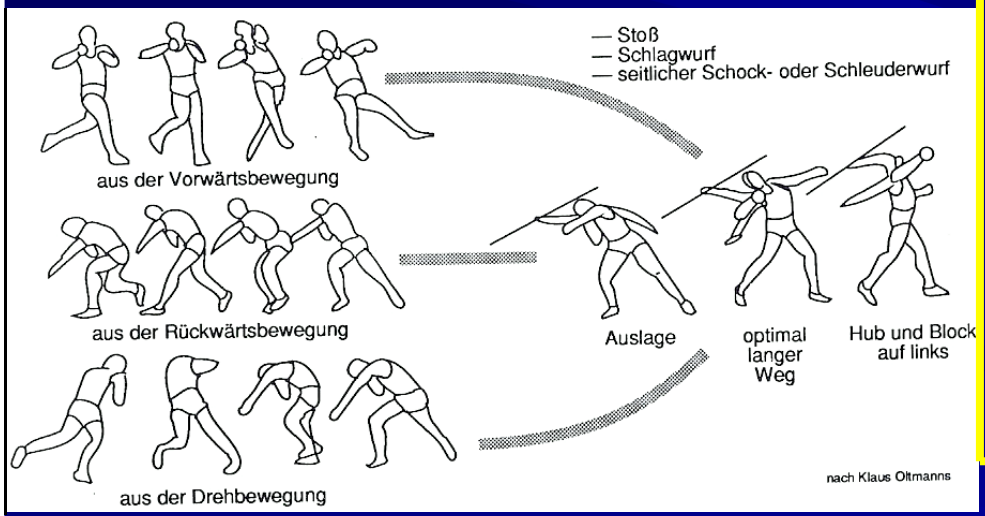
gegen den linken Block !

Bewegungsabläufe in den Wurfdisziplinen

rotatorisch
Kugelstoßen (Drehstoßtechnik)
Diskuswurf
Hammerwurf

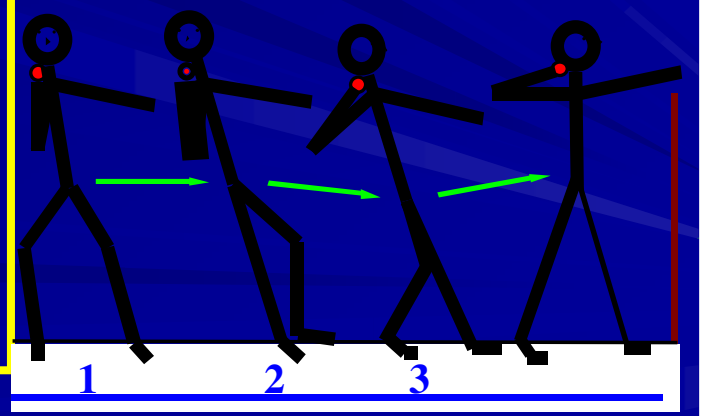
Gemeinsamkeiten

translatorisch
Kugelstoßen (Angleittechnik)
Speerwurf



wurfspezifische disziplinübergreifende Trainingsübung :

3er-Rhythmus



Wurfauslage

Charakter der Wurfdisziplinen

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 Krafteinsätze 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 (rhythmisch)

azyklisch (arhythmisch)

Zieltechnik / Wettkampfleistung

Allgemeine Vorbereitung der Würfe in der Kinderleichtathletik

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 Kinderleichtathletik

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 !!!

Vorbereitung der Würfe in der Kinderleichtathletik

Schlagballwurf

„Aufsetzer und Abpraller“

- Prellwürfe nach unten auf ein Ziel (Reifen,Linie) mit Partner (Gegenüber)
- gegen die Wand
- gerade Würfe gegen die Wand (Horizontalwürfe)
- Würfe hoch gegen die Wand oder mit Partner (fangen)

<u>Ziel:</u>
- werfen und fangen als Einheit
- gestreckter Wurfarm
- langer Beschleunigungsweg

Vorbereitung der Würfe in der Kinderleichtathletik

„Nach vorne oben“

- Würfe hoch aus Schrittstellung (Doppelstütz) gegen Wand / mit Partner
- Würfe auf hohe Ziele (Basketballkorb , Blox auf Tor , Pylonen u.ä.)

„Werfen auf bewegliche Ziele“

- Würfe aus Schrittstellung auf bewegliches Ziel
  (rollender , hochgeworfener Ball)

„beidhändiger Schlagwurf“

- Bälle aus Grundstellung beidhändig hinter Kopf hoch hinaus werfen
  über Höhenorientierungen (z.B. Ball über die Schnur, über ein Tor)
- aus Schrittstellung im Doppelstütz

<u>Ziel:</u> - hoch über dem Kopf werfen
- Ellbogen an den Ohren vorbei
- vollständige Körperstreckung

Vorbereitung der Würfe in der Kinderleichtathletik

„Rhythmuswürfe“

- beidhändiges werfen über Kopf aus dem 3er-Rhythmus

Ziel :
- flacher Impulsschritt
- rechts überholt links
- aktives setzen des gestreckten linken Stemmbeines
- blockieren der linken Körperseite
- Bewegungsübertragung auf das Gerät aus den Beinen über Rumpf und Arme

Vorbereitung der Würfe in der Kinderleichtathletik

„einarmiger Schlagwurf aus einem Schritt“

- Hüft-und Schulterachse zeigen in Wurfrichtung
- Wurfhand über Kopfhöhe
- Gewicht auf hinterem Bein

Ziel :
- gestreckter Wurfarm
- hoch hinaus werfen
- langer Beschleunigungsweg

„Schlagballwurf einarmig aus 3er-Rhythmus“

- dynamischer Beinabdruck links in den Impulsschritt hinein
- über Höhenorientierungen , an Wandziele usw.

Ziel :
- hoher gestreckter Wurfarm
- Doppelstütz , Block