# Leichtathletik - leicht gemacht

Autor(en): **Strähl, Ernst**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **31 (1974)**

Heft 8

PDF erstellt am: **05.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-994973

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

# Leichtathletik – leicht gemacht

Ernst Strähl, Magglingen

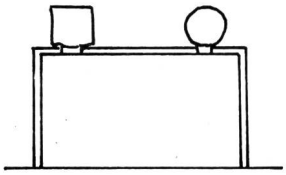
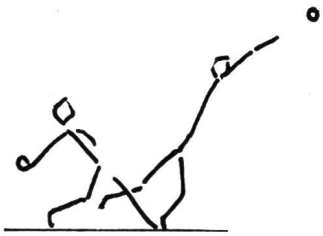
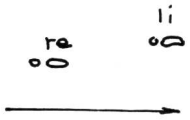
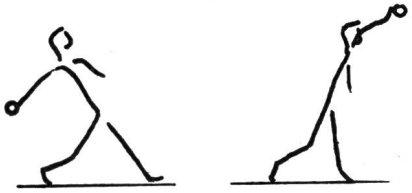
## Einleitung

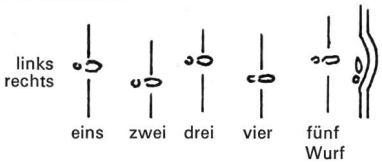
Die Leichathletik ist eine faszinierende, aber anspruchsvolle Sportart. Von allen Leitern verlangt die Vermittlung des vielseitigen Stoffes ein hohes methodisches Können. Die Technik der einzelnen Disziplinen kann zwar auf die verschiedensten Arten gelehrt werden, doch zeigten sich in der Praxis bestimmte Aufbaureihen, mit denen gute Erfahrungen gemacht wurden. Im J+S-Leiterhandbuch Leichtathletik ergänzt nun ein methodischer Anhang die vorhandenen technischen Beschreibungen und die Lehrbildreihen. Diese «Kurzlektionen» (Stoff für zirka 30 Minuten des Hauptteiles einer Lektion, ohne Einleitung und Abschluss) sollen einerseits eine Hilfe bei der Unterrichtsvorbereitung sein, andererseits den Leiter auch zu eigenen Ueberlegungen anregen.

Das nachfolgende *Beispiel Speerwurf* (Verfasser: K. Borgula) zeigt das Prinzip dieses Aufbaues in Teilschritten («Kurzlektionen»), wie er heute für alle Grunddisziplinen im Leiterhandbuch vorhanden ist. Es bleibt zu hoffen, dass sich noch viele Leichtathletikbegeisterte dazu entschliessen können, in die Ausbildung zum J+S-Leiter Leichtathletik einzusteigen. Die bereits ausgebildeten Leiter erhalten die neuen Unterlagen beim Besuch eines Wiederholungskurses im Sportfach.

## Aufbaureihe gerader Wurf — Speerwurf

**Gerader Wurf 1** Lektionsthema: Einführung gerader Wurf — Lektionsziel: Erlernen des Schlagwurfes

| Nr. Uebung | Teilziel | Methodische Hinweise |
|---|---|---|
| 1. Schlagwurf als Zielwurf mit Schlagball, Nockenball oder Wurfstab (aus Gummi). | | Ziel: Ringe, Medizinbälle, improvisierte Rahmen auf Torlatte stellen.  |
| 1.1 Wurf aus der Vorschrittstellung.  | | — Wurfarm in der Wurfrichtung nach hinten nehmen und Ansatz des Wurfes aus der gestreckten Armhaltung, Füsse in Laufrichtung.   |
| 1.2 Wie Uebung 1.1, aber Ausfallschritt aus dem Gehen. | Richtige Beinstellung beim Abwurf. | — Streckung des hinteren Beines beim Abwurf, |
| 1.3 Wie Uebung 1.1, aber Ausfallschritt aus dem Laufen. | | — Stemmen des vorderen Beines. |
| 2. Wurf aus der korrekten Abwurfstellung (Standwurf). | Rumpf- und Beinarbeit beim geraden Wurf. | Schulterachse zeigt in der Wurfauslage in Wurfrichtung, Hüftachse steht im rechten Winkel dazu, Füsse in Wurfrichtung. |
| 2.1 Abwurf aus dem Abwurfschritt.  Wurfauslage — Abwurf | | — Ellbogen des Wurfarmes hoch neben dem Kopf nach vorne ziehen.<br>— Bewegung des Gerätes geradlinig in Wurfrichtung. |
| 2.2 Abwurf mit vorangehender Wurfauslage, aus dem Gehen und Laufen. | | |

| Nr. Uebung | Teilziel | Methodische Hinweise |
|---|---|---|
| 1. Out-Einwurf mit Hand- oder Korbball aus der Vorschrittstellung. | Bogenspannung. | Spielform: «Ball über die Schnur». Regel: Out-Einwurf. |
| 2. 5-Schritt-Rhythmus ohne Gerät, simulierte Abwurfbewegung. Rechtswerfer:   | Schrittfolge lernen und festigen. | Vorgehen: Der Leiter zeigt die Schrittfolge vor, die Schüler machen gleichzeitig mit. |
| 3. Wie Uebung 2, aber mit kurzem Anlauf; der linke Fuss (Rechtswerfer) trifft eine Marke, bei welcher der 5-Schritt-Rhythmus eingeleitet wird. | | |
| 4. Wie Uebung 2, aber mit Schlagball, Nockenball oder Wurfstab. | | Zurückführen des Geräts aus dem Marschieren und dem Laufen einüben, Rückführung des Armes auf den ersten Schritt des Abwurfrhythmus (eins-zwei). |
| 5. Wie Uebung 2, aber mit Abwurf des Wurfgerätes. | Uebertragung der Anlaufenergie in den Wurf (Rhythmusbeschleunigung). | — Zwischenmarke setzen bei Beginn des 5-Schritt-Rhythmus,<br>— geradliniger, lockerer Anlauf,<br>— fliessende Rücknahme des Gerätes,<br>— Stemmen beim letzten Schritt (= Abwurfschritt).<br>— Abwurf über das Stemmbein.<br>— Ellbogen hoch neben dem Kopf nach vorne führen.<br>Pro Durchgang nur *eine* dieser Forderungen! |

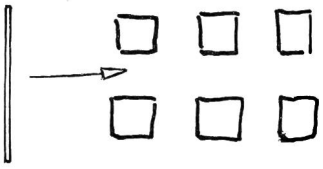
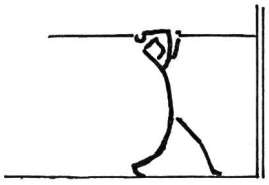
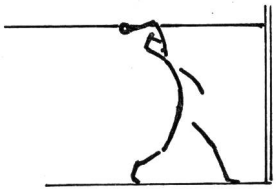
**«GSUNDHEIT»**

«Schon manche Gesundheit ist dadurch ruiniert worden, dass man auf die Gesundheit der anderen getrunken hat.»

Heinz Rühmann, Filmschauspieler

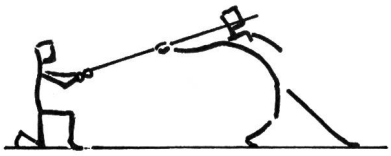
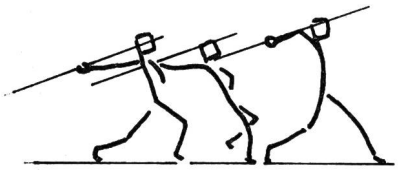
**Speerwurf 1**

Lektionsthema: Einführung Speerwurf — Lektionsziel: Angewöhnung an das Gerät und korrekter Abwurf

| Nr. Uebung | Teilziel | Methodische Hinweise |
|---|---|---|
| 1. Fassen des Speeres. | | Erklären der 3 wichtigsten Griffarten. |
| 2. Zielwürfe mit dem Speer aus dem Stand.  | | — Ziele: Zeitungen, Ringe usw.<br>— jeweils nach 2 bis 3 Würfen das Ziel verschieben (grössere Distanz).<br><br>Technische Hinweise:<br>— vor dem Abwurf Bogenspannung (im Oberkörper),<br>— Vorschleudern des Oberkörpers (Rumpfschleuder) beim Abwurf,<br>— «Peitschenschlag» mit dem Arm. |
| 3. Abwurfschulung durch Partnerübung: Ellbogenführung. | Korrekte Abwurfbewegung (Vermeidung von Ellbogenverletzungen beim Speerwurf). | — Partner drückt den Ellbogen hoch.<br>— Mehrmalige Ausführung.<br>— Die Uebung später wieder zwischen einzelnen Würfen einfügen. |
| 4. Drücken des Speeres gegen Torpfosten, Holzwand usw.<br>4.1 beidarmig.  <br>4.2 nur mit dem Wurfarm.  | | — Ellbogen nach vorn drücken.<br>— Bogenspannung. |
| 5. Speerwurf aus dem Gehen. | Letzte drei Schritte und Abwurfbewegung festigen. | — Betonung der Schrittfolge links - rechts - links / Wurf (Rechtswerfer).<br>— Wurfarm von Anfang an gestreckt.<br>— Wurfansatz mit gestrecktem Arm.<br>— Einhaltung der geradlinigen Wurfrichtung (Kontrolle durch Speerrichtung).<br>— Stemmen und über das Stemmbein abwerfen. |

**Speerwurf 2**

Lektionsthema: Speerwurf mit Anlauf (5-Schritt-Rhythmus) Lektionsziel: Schulung Anlauf und Abwurf

| Nr. Uebung | Teilziel | Methodische Hinweise |
|---|---|---|
| 1. Wurf mit Speerführung durch Partner.  | Wurfbewegung mit gestrecktem Arm beginnen. | Partner kontrolliert Armeinsatz und Einhaltung der Wurfrichtung. |
| 2. Speerwurf aus dem Gehen. | Kontrollierter Abwurf aus der Bewegung. | |
| 3. Wie Uebung 2, aber zweitletzten Schritt und Wurfauslage betonen. | Abwurf aus der Wurfauslage. | — Beine laufen dem Körper vor,<br>— letzter Schritt grösser als die vorangehenden,<br>— Stemmen mit dem linken Bein (Rechtswerfer). |
| 4. Rechtswerfer: Schrittfolge links - rechts - links / Wurf (Impulsschritt - Stemmschritt - Abwurf), aus dem Marschieren und aus dem Laufen.  | | — Speer wird vor Beginn bereits zurückgenommen (gestreckter Arm).<br>— Linker Arm zeigt in Wurfrichtung.<br>— Impulsschritt betonen.<br>Rechtswerfer: Abstoss zum Impulsschritt links, rechtes Bein flach und schnell nach vorn führen (dem Speer vorlaufen), Füsse immer in Wurfrichtung. |
| 5. Speerwurf im 5-Schritt-Rhythmus<br>5.1 aus dem Gehen in den 5-Schritt-Rhythmus<br>5.2 wie Uebung 5.1, aber mit 4 vorangehenden Laufschritten. | Uebergang Anlauf zum Wurf. | Folgende technische Eigenschaften beachten:<br>— Ellbogen hoch (unter dem Speer) beim Abwurf,<br>— Wurfarm geradlinig über die Schulter ziehen,<br>— stärker werdende Bogenspannung,<br>— Widerstand des Stemmbeines. |
| 6. Anlaufen mit Treffen der Zwischenmarke als Beginn des 5-Schritt-Rhythmus. | | Anlauf: 11 bis 15 m, 5-Schritt-Rhythmus 6 bis 10 m. |
| 7. Anlauf mit allmählich gesteigertem Tempo. | | Zwischenmarke entsprechend dem Tempo versetzen. |

Beherrsche die Technik vollkommen und dann vergiss sie und sei natürlich. Anna Pawlowa