

<b>Zeitschrift:</b>	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	16 (1959)
<b>Heft:</b>	[3]
<b>Artikel:</b>	Technisch-methodischer Aufbau des Werfens im Vorunterricht
<b>Autor:</b>	Scheurer, Armin
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-990632">https://doi.org/10.5169/seals-990632</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Technisch-methodischer Aufbau des Werfens im Vorunterricht

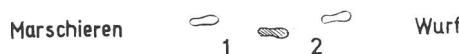
Von Armin Scheurer, in Zusammenarbeit mit dem ETS-Lehrkörper  
Photos: W. Brodschin. Zeichnungen: R. Handloser

## Einführungslektion mit dem Schlagball (Halle)

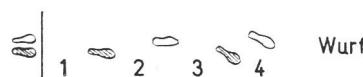
Zuerst zeige dem Schüler, wie der Schlagball in die Hand genommen wird. Ball nicht in die Handballen nehmen, sondern nur mit den Fingerwurzeln halten.

### Uebungen:

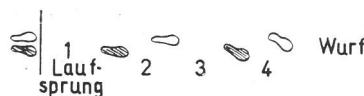
1. Zwei Schüler stehen sich in Stirnlinie gegenüber. Werfen aus dem Stand, Rechtswerfer mit Vorschritt 1. Achte auf gute Armführung. Zuerst aber Bein- und Rumpfeinsatz, Arm (mit Schlagball) über die Schulter nachschleppen. Dies bedingt eine gute Bogenspannung im Rumpf und ein Nach-vorn-Werfen des Oberkörpers durch kräftiges Abdrücken der Beine.  
Der Partner wirft in gleicher Form zurück (intensives Werfen).
2. Gleiche Aufstellung der Schüler wie 1. Werfen aus dem Marschieren. Wir versuchen sofort in eine günstige Abwurfstellung zu kommen (langer Weg des



- Abwurfes). Bedingt, dass die Beine mit den letzten zwei Schritten vor den Körper kommen. Also r., l. und Wurf.
3. Wie 2., aber aus lockerem Lauf. Wenn der Schüler mit dem Schlagball vorwärts läuft, bewegt sich sein Gegenüber rückwärts, damit immer genügend Zwischenraum zum Werfen bleibt.
  4. Vierschrittrhythmus aus dem Stand, im Marschieren. — Das l. Bein bleibt auf der Marke, das r. führt den ersten Schritt aus. Aufstellung der Schüler: immer noch in Stirnlinie.



5. Wie 4., jedoch aus dem Lauf. Der erste Schritt ist als flacher Laufsprung auszuführen.



6. Vor dem Uebergang zuerst zwei Schritte marschieren, dann Laufsprung: Gezählt wird: eins, zwei, drei, vier, Wurf.



7. Wie 6., nur im Laufen: eins, zwei: eins, zwei, drei, vier, Wurf.

8. Nun versuchen wir den Anlauf auf 4 Schritte zu erweitern, also:  
Gezählt wird wie folgt: eins, zwei, drei, vier: eins, zwei, drei, vier, Wurf.



9. Mit den älteren Jahrgängen oder guten Werfern darf ich versuchen, den eigentlichen Anlauf auf 6, 8 oder sogar auf 10 Schritte zu verlängern.

### Weitere Uebungen der Einführungslektion:

- a) Werfen auf feste Ziele
- b) Werfen auf bewegliche Ziele
- c) Wurf- und Laufspiele

Die Zielübungen werden zur Auflockerung der Wurflektionen mit Vorteil als Gruppen- oder Einzelwettkampf durchgeführt.

Welcher Schüler erzielt am meisten Treffer? Oder: Gruppe gegen Gruppe, Jahrgang gegen Jahrgang usw. Bei den Zielübungen achten wir immer auf korrekte Körperhaltung und Armführung. Die Schüler dürfen sich keine falschen oder schlechten Bewegungen anzeigen. Bein- und Körpereinsatz spielen noch keine grosse Rolle und werden in der Schulungs- und in der Trainingslektion behandelt. Bei den Zielübungen soll mehr das freie, ungehemmte Werfen betont werden (Spielformen). Hier und da wählen wir die Form wie bei den Uebungen 1–3, wobei auf eine gute, formvolle Abwurfbewegung geschaut wird.

Mit Zielübungen in Wettkampfform sowie Laufspielen erwecken wir nicht nur die Freude und die Lust am Werfen; wir erhalten auch eine aufgelockerte und lustbetonte Übungsstunde.

Sicher wirst auch Du, lieber Leiter, Deine Schüler für das Werfen begeistern können, wenn Du eine gute und freudespendende Lektion erteilst, die Dir Erfolg und gute Leistung sicherstellt.

## Schulungslektion

In der Schulungslektion verfolgen wir die Prinzipien der technischen und methodischen Schulung. Unser Bestreben besteht darin, durch den methodisch richtigen Aufbau der Lektion dem Schüler den bestmöglichen Bewegungsablauf des Weitwurfes beizubringen. Nun beginnt für den Leiter die schwierige Arbeit, denn er muss nicht nur ein guter Organisator, sondern auch ein geschickter Beobachter sein. Gilt es doch, die Hauptfehler der Schüler beim Werfen zu erkennen und sie auszumerzen. Mit der Schulungslektion beginnt die Kunst der Feinarbeit.

Machen wir es dabei dem Bildhauer gleich. Der Block (Schüler) muss zuerst in grossen Zügen behauen werden. Beim Werfen versuchen wir am besten, von unten her über die Beine, den Rumpf, die Schulter und den Wurfarm aufzubauen. Warum?

Gute und korrekte Beinarbeit gewährleistet: Gute Rumpfhaltung. Diese wiederum gewährleistet: Guten Schulter- und Wurfarm-Einsatz.

Wenn die allgemeine Arbeit am Schüler Erfolge zeittigt und wir sicher sind, dass er die Wurfbewegung im grossen und ganzen erfasst hat, beginnt die spezielle Behandlung jedes einzelnen Schülers.

**Spezielle Korrekturen.** Bemühen wir uns, bei der Korrektur immer nur die Hauptfehler zu erkennen und deren Ursprung zu erfassen. Es kommt ja nicht auf die kleine Zehe oder auf den kleinen Finger an, sondern auf eine totale gute Bewegung im Grossen. Der einfachste Weg führt stets am sichersten und schnellsten zum Ziel!

Den jungen Menschen in sportlichen Bewegungen zu formen, ist eine schöne, aber schwere Aufgabe des VU-Leiters.

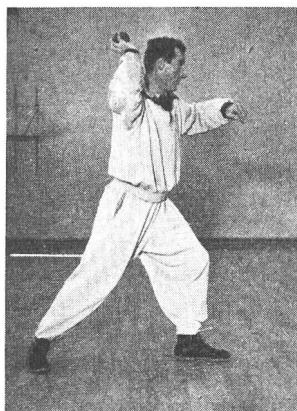
#### Schulung des Bewegungsablaufes beim Werfen

(Schlagball)

a) Werfen aus dem Stand, ganzer Körper auf das hintere Bein verlagern, Wurfarm gestreckt, Blick nach vorne, Bogenspannung im Körper.

Nicht auf Weite werfen, die Bewegungen müssen mit leichten Würfen eingeschliffen werden.

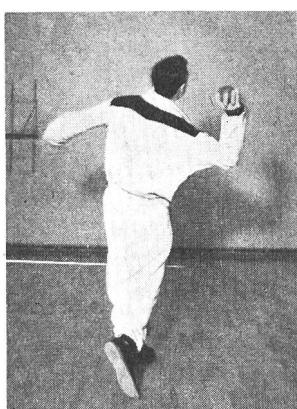
**Bewegung:** Durch kräftiges Abdrücken der Beine (hinteres Bein streckt, vorderes stemmt) wird der Körper nach vorn-oben geworfen. Der Arm mit dem Gerät wird lange hinten nachgeschleppt (Schleuderwurf).



falsch



richtig



Schlechte Armführung:  
nicht über die  
Wurfschulter.

**Fehler:** Keine Stemmphase des vorderen Beines sowie schlechter Hüft- und Rumpfeinsatz.

b) Werfen mit zwei Anlaufschriften (Gehen).



Achten wir darauf, dass die Beine dem Körper vorausgehen (langer Weg). Der Ball muss über die Wurfschulter geführt werden. Beim Ausklang des Wurfs versuchen wir, durch kräftiges Abdrücken vom Boden mit dem Körper dem Ball nachzusteigen.

Gleiche Uebung aus dem Angehen.



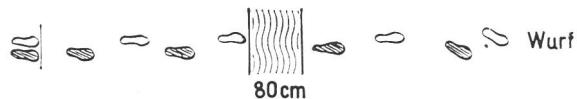
c) Wie b, jedoch aus lockerem Laufen.

Beine gehen von der Marke weg dem Körper voraus, Wurfarm gestreckt, Handfläche nach oben. Beim Laufen wird der Ball über der Wurfschulter getragen. Der Wurfarm wird beim ersten Schritt (l. auf r.) zurückgenommen.

d) b) und c) als Zielübungen in Einzel- und in Gruppenwettkämpfen ausgetragen, festigt die Sicherheit und das Bewusstsein eines guten Bewegungsablaufs. Die Kontrolle des Leiters über die vom Schüler ausgeführten Bewegungen darf dabei nicht fehlen. Das Ziel sollte in natürlicher Höhe der Wurfparallele aufgehängt werden, damit sich bei der Körper- und Armführung keine Fehler einschleichen. Durch das richtige Anbringen des Ziels ist eine gute Abwurfbewegung gewährleistet.

#### Schulung des Abwurfrhythmus

a) Guten Erfolg bei der Einführung der Vierschritt-Abwurfbewegung verspricht folgendes methodisches Hilfsmittel: mit Sprungseilen, Stäben, Bändern, Trainingsanzügen usw. wird ein Wassergraben markiert.



Dabei beachten wir folgenden Rhythmus: erste vier Schritte marschieren, eins, zwei, drei, vier, dann Laufsprung als erster Schritt über den Wassergraben und eins, zwei, drei, vier, Wurf. Beim ersten Schritt des Abwurfrhythmus, dem Laufsprung über den Wassergraben, haben wir genügend Zeit, den Wurfarm mit dem Schlagball, Wurfkörper oder Speer usw. in gestreckte Auslage hinter den Körper zurückzuführen (dem Wurfgerät davonlaufen).

Mit dem zweiten und dem dritten Schritt — dem bekannten Kreuzschritt — laufen wir mit den Beinen dem Körper voraus. Dies bedingt, dass der zweite und dritte Schritt — siehe oben — sehr schnell ausgeführt wird. Der vierte Schritt — der sogenannte Stemschritt — wird gross, wobei das vordere Bein gegen die rasche Vorwärtsbewegung des Körpers stemmt (Katapult). Beim Abwurf muss der ganze Körper, der auf dem r. Bein abgefangen wird, mitgehen. Dieser letzte Schritt — das Auffangen des Körpers — gehört zur Abwurfbewegung und soll bewusst geschult werden, indem der Leiter mitzählt: eins, zwei, drei, vier, Wurf (oder 5). Dadurch wird die Körperwucht nicht gebremst.

- b) Gleiche Uebung wie a), aber als Einleitung (Anlauf) vier Laufschritte (Wassergraben auf 1 m ausdehnen). Wir zählen: eins, zwei, drei, vier; e i n s (Laufsprung), zwei, drei (unter den Körper laufen), v i e r (Stemmschritt), Wurf (Mitgehen).  
Der Kopf bleibt immer in der Wurfrichtung.

#### Es ist ein Fehler:

wenn das Gerät (Schlagball) beim ersten Schritt (kleiner Laufsprung) nicht hinter den Körper zurückgeführt wird;

wenn auf das Gerät zurückgeschaut wird (Körperverwringung);

wenn der Kreuzschritt hinter dem Standbein durchgemacht wird;

wenn das Stemmbein gebeugt bleibt, anstatt nach vorn oben zu stossen;

wenn der Blick nach dem Abwurf das Gerät nicht verfolgt (Kopf steuert die Bewegung);

wenn bei der Schulung des Abwurfrhythmus mit vollem Krafteinsatz geworfen wird (Verkrampfung).

Ist die Bewegung des Ueberganges im Totalen erfasst, darf mit der Korrektur der einzelnen Bewegungen begonnen werden. Auch hier wieder: zuerst Rohform und erst dann Detailschulung.

#### Schulung des Anlaufes

Ein flüssiger, lockerer Anlauf ist die Grundlage für einen guten Uebergang und Abwurf. Wie setzt sich ein solcher Anlauf für einen VU-Schüler zusammen:

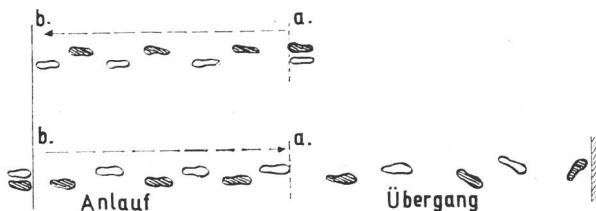
- a) Anlauf: 4—8 Schritte  
b) Uebergang: 4 Schritte  
c) Auffangraum: ca. 2 m



**Einführung des Anlaufes:** In der ersten Lektion arbeiten wir in der Anlaufschulung mit vier Laufschritten und Uebergang, in der zweiten Lektion mit sechs Schritten. Mit den guten Werfern und den älteren Jahrgängen, die ja schon 2—3 Jahre dabei sind, dürfen wir sogar auf 8—10 Anlaufschritte gehen.

#### Ausmessen des Anlaufes (6 Schritt-Anlauf)

- a) Wir legen eine Marke beim Uebergang vom Anlauf zum Abwurfrhythmus.  
b) Von dieser Marke aus laufe ich sechs Schritte im Anlauftempo zurück. Ein Partner kontrolliert, wo ich mit dem l. Bein aufsetze. (Für Rechtswerfer bleibt das l. Bein immer auf der Marke; das r. Bein führt stets den ersten Schritt aus.)



Von der Marke b) laufe ich wieder auf Marke a) zurück. Das l. Bein auf der Marke, das r. Bein macht den ersten Schritt.

Laufe von b) auf a) zurück, mit dem l. Bein auf Marke a) und führe den Uebergang aus. Vom letzten Eindruck des Stemmbeines l. gebe ich noch 2—3 m für den Auffangraum dazu und schon haben wir den fertigen Anlauf. Alles ist ganz einfach. Um beim Schüler eine Leistungssteigerung zu erreichen, müssen wir all das Vorgeschriebene gründlich durchpauken. Warum ein Auffangraum, der mir 2—3 m meiner Wurfleistung auffrisst? Versuche mit dem vollen Anlauf bis zum Abwurfbalken zu laufen und führe dann noch einen korrekten Abwurf aus, ohne eine Null zu produzieren! Der Auffangraum dient also dazu, den Körper nach vollem Anlauf und nach totalem Körpereinsatz aufzufangen. Jeder der 3 Abschnitte ergeben eine volle Lektion. Nun, liebe VU-Leiter, an die Arbeit. Unsere Schüler wollen eine gute Leistung vollbringen. Dieses Ziel erreichen wir aber nur, wenn wir uns voll und ganz einsetzen. Arbeiten wir viel an uns selbst, auch im Training mit unseren Schülern!

## Trainingslektion

Nach gut aufgebauter Einführungs- und Schulungslektion beginnt das eigentliche Training des Werfens. Die ersten zwei Lektionen, die Einführungs- und die Schulungslektion können wir als technische Roh- dann Feinarbeit bezeichnen, die dritte Lektion als Schwerarbeit, denn nun geht es darum, unser technisches Können mit dem Krafteinsatz zu paaren, um eine gute Leistung — die sich in Metern ausdrückt — zu erzielen. Nur durch eine Vielzahl von Würfen — nach dem Sprichwort: «Einmal ist nie, zweimal nicht viel, erst beim drittenmal kommt das Gefühl» — erreichen wir eine Verbesserung.

#### Beispiel einer Trainingslektion

**Einwerfen:** locker laufen, Wurfgerät über der Wurfschulter, Abwurf mit Zweier-Rhythmus (eins, zwei — Wurf). 10—20 leichte Würfe auf Stil zum Aufwärmen.

**Ausmessen des Anlaufes:** Zuerst mit vier Schritte Anlauf: Also: eins, zwei, drei, vier (Anlauf), eins, zwei, drei, vier (Uebergang) und Wurf. Vier Laufschritte für den Anlauf und vier Schritte für den Uebergang genügen zur Ausführung von Leistungswürfen im Vorunterricht vollkommen. Möchten die Schüler mehr Anlauf nehmen, darf ruhig auf 6, 8 oder sogar auf 10 Anlaufschritte gegangen werden. Der Anlauf muss flüssig, locker und in gleichmässigem Tempo ausgeführt werden.

#### Werfen auf Leistung (Wettbewerbsformen):

- a) Welcher Schüler des Jahrganges X, Y und Z vollbringt die beste Leistung?  
b) Gruppe gegen Gruppe nach Punkten. 5 m = 1 Punkt (35 m = 7 Punkte).  
c) Zielwerfen auf Distanz. Für jeden älteren Jahrgang wird das Ziel weiter entfernt gesteckt.

**Beobachten!** Bei jedem Kräftemessen achtet der Leiter immer wieder auf:

- das richtige Fassen des Gerätes
- einen flüssigen Anlauf
- einen harmonisch rhythmischen Uebergang
- eine gute Armführung
- ein kräftiges Mitgehen beim Abwurf. (Forts. folgt)

# Ideen-Wettbewerb

Zur Förderung des Werfens

Wir laden alle unsere liebenswürdigen und findigen Leser ein, an nachstehend beschriebenem Wettbewerb teilzunehmen.

**A u s g a n g s l a g e :** Unsere Turnhallen sind mit verschiedenartigsten Geräten und Apparaten ausgerüstet. Ist es nicht auffallend, dass für das Zielwerfen mit Schlagbällen, Tennisbällen, Hohlbällen, ständige, speziell geeignete Zielobjekte fehlen? Jeder Leiter ist bis jetzt von Fall zu Fall gezwungen, improvisierte Ziele zu wählen (z. B. Korbball-Ständer) oder anzufertigen (Kreise auf aufgestellte Matte).

**A u f g a b e :** Wer findet reizvolle Zielobjekte (Motive), die an einer Hallenstirnseite angebracht, befestigt, aufgemalt oder sonst irgendwie kenntlich gemacht werden können, und die das Werfen anregen, fördern und interessant gestalten? Ziele und die umliegende Wand sollen so vorgeschlagen werden, dass Beschädigungen nicht zu erwarten sind.

**D a r s t e l l u n g s f o r m :** Die Teilnehmer wollen ihre Ideen in Form von Zeichnungen, Beschreibungen, Photos, Modellen oder dergleichen einreichen. Es dürfen beliebig viele Vorschläge eingesandt werden.

**E i n s e n d u n g :** Alle Eingaben müssen ohne Namen, aber mit einer 5stelligen Kennziffer versehen sein. Sie sind mit dem Vermerk «Wettbewerb» an die Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen, zu richten. In einem speziellen, verschlossenen Briefumschlag soll Name und Adresse des Verfassers enthalten sein.

**T e r m i n :** 30. April 1959.

**J u r y :** Direktor der ETS: E. Hirt. Chef Ausbildung ETS: Dr. Wolf. Redaktoren der Fachzeitschrift: M. Meier, F. Pellaud, Cl. Gilardi. Turn- und Sportlehrer: W. Weiss (Zeichnungslehrer). Sportplatzberater: R. Handloser.

**P r ä m i e r u n g e n :** Die Ergebnisse des Wettbewerbes werden in «Starke Jugend — Freies Volk» besprochen, und die 5 besten Eingaben publiziert.

1. Preis: ein Sportgerät nach Wahl im Wert von 100 Fr.
- 2.—5. Preis: je ein Buch «Magglingen» mit Widmung.

**A p p e l l:** Es geht um einen Beitrag, unsere Turnhallen etwas origineller, vielleicht sogar mit etwas Humor, auszurüsten. Als erstes sollten Ideen vorliegen. Wer hat solche? Wir hoffen viele! Der ETS-Lehrkörper

## Ziele der sportlichen Ertüchtigung der Jugend

In einer umfassenden Arbeit über das Thema «Sport und Wettkampftätigkeit im Jugendalter» fasst Dr. med. habil. Hoske das Ziel der Jugendarbeit im Sport wie folgt zusammen:

«Das Ziel ist, die Jugend so zu entwickeln, dass sie zu vollwertigen Menschen mit sozialem Verantwortungsbewusstsein und optimaler Leistung heranwachsen. Soll dies erreicht werden, so muss von der Feststellung des biologischen Zustandes ausgegangen werden. Wir täuschen uns im Erscheinungsbild und in der Erinnerung an unsere eigenen Jugendjahre. Die Maßstäbe sind nicht nur an die Tüchtigkeit einzelner Organ-Funktionen (Atmung, Kreislauf usw.), sondern mehr noch an das ganzheitliche Leistungsvermögen (Ermüdbarkeit, Erholungsfähigkeit, Belastungsbreite usw.) zu legen.

Der wachsende Organismus bedarf zu seiner Entwicklung der notwendigen «Aufbaustoffe» und Anregungen physisch wie psychisch. Dabei ist Freude und Einsicht sowie Anerkennung wirklicher Werte des Lebens für die Gesamtentwicklung von grosser Bedeutung.

Damit das Angebot sinnvoll verwertet werden kann, ist der Wechsel von Reiz und Reizpause erforderlich. Reize sind in diesem Sinne auch Klima und Bewegung sowie seelische Einflüsse. Die Reizpause dient der Verarbeitung und dem Aufbau sowie der Erholung.

Damit erhalten die Leibesübungen eine nicht ersetzbare Bedeutung für die Erziehung. Ihre fördernde oder hemmende Wirkung ist abhängig von der Möglichkeit einer richtigen Dosierung. Das gilt in gleichem Masse für die anderen Lebensumstände. Deren Regelung nach Art und Mass (gesetzlicher Jugendschutz gegen schädliche Einflüsse, vor denen sich der Einzelne oft nicht sichern kann) ist Voraussetzung für die Anregung

durch die schon genannten «natürlichen Wachstumsreize». Die Grundlage dafür ist eine ausreichende Freizeit. Ihr Wert hängt allein von der sinnvollen Nutzung ab. Die Freizeit darf nicht mit «Betätigungen» aller Art ausgefüllt sein, sie muss auch das rechte Mass an Ruhe und Entspannung enthalten.

Eine Anregung und Förderung der Entwicklung ist nur durch dosierte Beanspruchung möglich. Sie hat sich im Rahmen der persönlichen Belastungsbreite zu halten. Innerhalb dieser kann gelegentlich die persönliche Höchstleistung verlangt werden. Eine Bewährungsprobe ist anzustreben. Sie ist für das Jugendalter wegen der biologischen Notwendigkeiten und der damit verbundenen moralischen und ethischen Werte notwendig. Sport soll nicht Lebensinhalt, sondern eine freiwillige, freudevolle Freizeitbetätigung sein. Der Wille und die Freude am Wettkampf sind zu begrüssen. Sie sollen in zuträglichem Masse gehalten werden. Niemals darf aber eine Teilnahme daran erzwungen werden.

Der Hauptwert der Leibesübungen liegt in der spielerischen Betätigung, im Ueben, das durchaus einen zielsstreben Aufbau entsprechend der Entwicklungsförderung auf breiter Grundlage zeigen soll. Die Ueberbewertung nach Zeit und Mass soll mehr als bisher üblich begrenzt werden. Ein eigentliches «Training» mit seiner letztlich notwendigen Einseitigkeit und Härte unter Einsatz der ganzen Persönlichkeit kann bei Jugendlichen nicht für sinnvoll erachtet werden. Es fehlen hierzu noch die menschlichen Voraussetzungen, die körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte zur Ausführung wie in der Verarbeitung zur eigenen Persönlichkeit.»

«Sportmedizin», Offizielles Organ des  
«Deutschen Sportärztekubundes e. V.» Nr. 7 / 1957.