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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 24 (1967)

Heft: 4

Rubrik: Schleuderball : ein Trainingsmittel ersten Ranges für den Diskuswerfer

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: 07.01.2026

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

Schleuderball - ein Trainingsmittel ersten Ranges für den Diskuswerfer

von Arnold Gautschi, Luzern

Die bereits etwas bejahrten Leichtathleten erinnern sich ohne Zweifel sehr gut an die Zeiten, wo dem Mehrkämpfer zwei Konkurrenzen offen standen: Olympischer oder turnerischer Zehnkampf. Mit dem Verschwinden des turnerischen Zehnkampfes wurde auf unsern Wettkampfplätzen auch das Werfen mit dem Schleuderball aufgegeben. Heute pflegen den Schleuderball höchstens noch Schulen und einige Damenriegen.

«Damals» wurden mit diesem ungefährlichen Gerät recht beträchtliche Weiten erzielt. Ein Weltrekord aus dem Jahre 1933 steht mit 67,05 m zu Buche. Am eidg. Turnfest 1936 in Winterthur, wo der turnerische Zehnkampf noch im Programm figurierte, notierte man als Festbestleistung die Weite von 59,00 m. Das sind beachtliche Weiten, die mit dem 2 kg schweren Ball an der 33 cm langen Schlaufe erzielt wurden. Die Zentrifugalkraft ist allein entscheidend für die Leistung. Die fehlende Begrenzung einer Anlauflänge beziehhungsweise die Unabhängigkeit von einem Wurfkreis lässt den Schleuderballwurf als eine ausgezeichnete Drehwurfdisziplin erscheinen, wobei als psychologisch wichtiges Moment für den Anfänger die sofort sichtbare Wirkung einer wirklichen Leistung in Betracht fällt. Viele Elemente bereiten – trotz mancher Verschiedenheit – den Diskuswurf vor. Nicht umsonst kommt bei den Werfern der Schleuderball, der doch etliche Jahre in der Versunkenheit blieb, wieder vermehrt zu seinem Recht. Man kann mit ihm die eigentliche Wurfschule beim Anfänger in einer Weise vorbereiten, die ihresgleichen sucht. Aber auch der bereits fortgeschrittene Diskuswerfer bedient sich des Gerätes im Wintertraining, denn der Schleuderball in der Turnhalle ist ungefährlich, und auch unsere Turnhallenmauern halten seine Aufprallwucht gut aus, ohne Schaden zu nehmen.

Aller Anfang ist hier nicht so schwer

Tatsächlich, der mit dem Schleuderball nicht vertraute junge Werfer ist überrascht, wie schnell und einfach er das Gerät sofort auf eine relativ weite Distanz werfen kann. Und das ist nach unserer Ansicht ein wichtiger Faktor in der Anfängerschulung. Damit parallel geht nämlich die Freude an der Leistung. Der geschickte Leiter wird seinen Schützling bald auf die Schönheiten des eigentlichen Dreh-Wettkampf-Wurfes, eben Diskus, hinleiten können. Wir denken, dass sich folgender Übungsaufbau aufdrängt:

a) **Halten des Balles.** Die Schlaufe wird mit gekrümmten Zeige- und Mittelfinger, oder aber auch Ring- und Mittelfinger zwischen dem dritten und zweiten oder mit dem zweiten Fingerglied gehalten. (Abbildung 1).

Abb. 1

b) **Schwingen des Balles.** Stelle das linke Bein beim Rechtshänder etwas vor, lege das Gewicht mehr rechts und beuge Dich leicht rechts seitwärts, damit Du Freiheit für das Schwingen des Balles bekommst. Pendle nun den Arm mit der gestreckten Schlaufe vor und zurück. Es ist nicht so leicht, denn der Wurfhebel, die Verbindung vom Körper zum Gerät, ist ja nicht starr, sondern – durch die Schlaufe des Schleuderballs – beweglich.

c) **Kreisschwung des Balles vorwärts – aufwärts – rückwärts.** Aus dem Pendeln des Balles neben dem Körper schwingen wir den Ball nun vw. aufw. rw. in einem Vertikalkreis. Dieses Kreisschwingen darf nicht zu schnell, aber sicher auch nicht zu langsam erfolgen. Die Schulter macht die Bewegung in geringem Ausmass mit. Der Übende soll den Zug des Balles erfühlen. Der Antriebimpuls für den Schwung resultiert aus einer leichten Knie- und Hüftstreckung (Abbildung 2).

Abb. 2

d) **Auswerfen des Balles aus dem Kreisschwung.** Kreise den Ball drei bis vier Mal und lasse den Ball beim Vorschwung los, so dass er schräg vorwärts-aufwärts wegfliegt Betone dabei jetzt schon leicht den Rumpfeinsatz und das Nachgehen mit der Wurfschulter (vortreten rechts). Bleibe indes nicht zu lange bei diesen Grundübungen.

e) **Standwurf.** Wir haben nun eine kleine Schwierigkeit, dem Werfer das Schwingen des Balles schräg über dem Kopf beizubringen. Es ist erste Voraussetzung für einen korrekten Rotationswurf (Abbildung 3). Lasse den Werfer mit einer

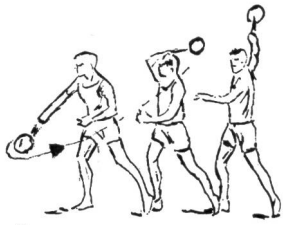

Abb. 3

3/8 Drehung zur Wurfrichtung aufstellen, das Gewicht auf dem leicht gebeugten Standbein. Das Schwingen des Balles erfolgt mit langem Arm und langer Schlaufe. Die Kreisbahn soll in einer Ebene quer zur Wurfrichtung und einem Winkel von ca. 50 Grad zum Boden über dem Kopf verlaufen. Korrigiere evtl. folgende Fehler: 1. Schwingen des Balles in einer Ebene schräg vor dem Oberkörper statt seitlich (Schleudern dadurch nicht gut möglich!). 2. Das Gewicht ist nicht über dem Standbein (spätere Drehung dadurch erschwert). 3. Senkrechtes Schwingen des Balles (schlechter Abwurfwinkel). 4. Zu schnelles Schwingen des Balles (Abwurfbewegung erschwert). 5. Zu langsames Schwingen des Bal-

les (Ball wird nicht geschwungen, sondern geführt).
Nimm nun zum Anfang den Ball mit kurzer Schlaufe. Du kommst so schneller zum Ziel, wenn Du den Standwurf übst. Merke vor allem: der Wurfarm ist gestreckt in Schulterhöhe; die Hüfte geht der Schulterbewegung nach Abdruck vom Standbein unter gleichzeitiger Gewichtsverlagerung auf das Übersetzungsbein voraus; der Wurfarm muss nach dem Auswerfen im Ellbogengelenk gebeugt werden. Damit bekommen wir das eigentliche Schleudern. Stelle Dir am besten die sog. «Ohrfeigenbewegung» vor. Stelle das Übersetzungsbein leicht seitlich und strecke es in der Abwurfphase unter allen Umständen durch.

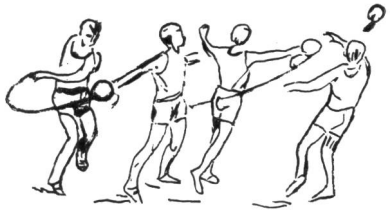

Abb. 4

f) **Das Werfen aus der Drehung.**
Wir haben insofern einen Vorteil: dass in der Drehung Raum in der Richtung Abwurf gewonnen wird, also nicht auf der Stelle drehen. Wurfschulter und Wurfarm werden zurückgehalten, damit aus einer guten Spannung ausgeschleudert werden kann. Die Beine eilen in der Drehung dem Oberkörper und damit dem Ball voraus.
Es empfiehlt sich, zunächst die Drehung entlang einer Linie ohne Ball zu üben. Hierauf wird man es zunächst mit kurzer und erst darnach mit langer Schlaufe tun. Die Beine bleiben in der Drehung gebeugt.
Der Ansatz erfolgt mit kurzem Abdruck vom rechten Bein und raschem Verlagern des Gewichtes auf das seitwärts in Wurfrichtung gestellte linke Bein, während das rechte Bein, mit dem Knie vorauseilend rasch auf einer geraden Linie, um das linke Bein drehend und dabei Raum gewinnend als Standbein wieder Boden fasst, das Gewicht übernimmt und die Abwurfbewegung vorbereitet.

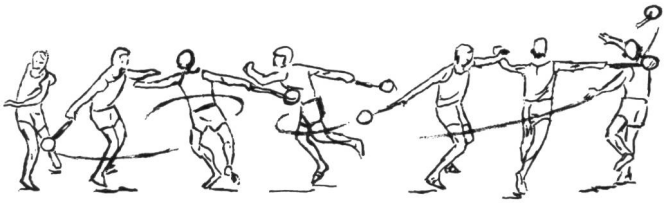

Abb. 5.

Beachte folgende Punkte: Halte den Oberkörper nicht in starker Vorlage (man gerät so in Rücklage, wenn man dreht). Betone auch eine recht breite Fussstellung (man dreht sonst zu schnell und erhält eine schlechte Ausgangsstellung für den Abwurf). Lass den Ball der Drehung nicht vorauslaufen (Du bekommst sonst keine Verwringung). Mache keine Wellenbewegung während der Drehung (auf diese Weise verlierst Du die Kontrolle über den Ball).
Hier noch eine Kleinigkeit, die sich indes stark auswirkt: Man erleichtert den Bewegungsablauf, wenn man bei der Drehung den rechten Fuss mit der Fussspitze nach rückwärts zeigend, also entgegen der Wurfrichtung, auf den Boden aufsetzt. Abbildung 6.

Abb. 6

Beim «Schockwurf» (der übrigens vor allem dem natürlichen Bewegungsgeschick unserer Mädchen entgegenzukommen scheint, wie doch Beobachtungen beim Ballspielen klar zeigen), ist der Körper dem Gerät sozusagen «vorgespannt», wie ein Pferd dem Wagen. Wenn dazu noch eine oder auch mehrere Drehungen hinzukommen und wir so den «Drehwurf» erhalten, haben wir für die Disziplinen Diskus und Hammer eine wirklich ideale Vorbereitung.

Nicht umsonst haben unsere Diskuswerfer den Schleuderball richtig wiederentdeckt und benützen ihn für die technische Schulung von Drehungen und Abwürfen immer mehr. Wir denken dabei an das Wintertraining in der Halle, wo diese Würfe gegen die Wand ungefährlich sind und gute Korrekturmöglichkeiten durch den Trainer bieten. Es ist klar, dass dort die spezifisch technischen Feinheiten des Diskuswurfes, vor allem der doch veränderten Drehung, zur Anwendung kommen. Der Schleuderball verdient es, wenn seine «Wieder-Entdeckung» auf breiter Basis erfolgt.

Man könnte noch mehr, ja das Unglaubliche tun, wenn man mässiger wäre.

Goethe