

<b>Zeitschrift:</b>	Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	31 (1974)
<b>Heft:</b>	8
<b>Artikel:</b>	Leichtathletik - leicht gemacht
<b>Autor:</b>	Strähli, Ernst
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-994973">https://doi.org/10.5169/seals-994973</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:** 09.01.2026

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

# AUS DER PRAXIS – FÜR DIE PRAXIS

## Leichtathletik – leicht gemacht

Ernst Strähl, Magglingen

## Einleitung

Die Leichtathletik 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)

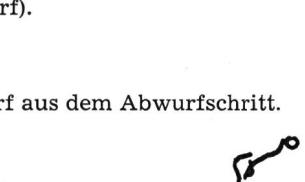
sollen einerseits eine Hilfe bei der Unterrichtsvorbereitung sein, andererseits den Leiter auch zu eigenen Ueberlegungen anregen.

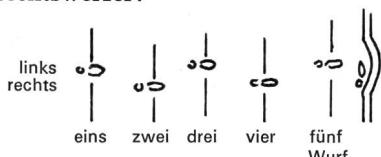
Das nachfolgende Beispiel *Speerwurf* (Verfasser: K. Borgula) zeigt das Prinzip dieses Aufbaues in Teilschritten (»Kurzlektionen«), wie er heute für alle Grunddisziplinen im Leiterhandbuch vorhanden ist. Es bleibt zu hoffen, dass sich noch viele Leichtathletikbegeisterte dazu entschliessen können, in 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 Schlagwurfs

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.		
1.2 Wie Uebung 1.1, aber Ausfallschritt aus dem Gehen.	Richtige Beinstellung beim Abwurf.	— Wurfarm in der Wurfrichtung nach hinten nehmen und Ansatz des Wurfs aus der gestreckten Armhaltung, Füsse in Laufrichtung.
1.3 Wie Uebung 1.1, aber Ausfallschritt aus dem Laufen.		
2. Wurf aus der korrekten Abwurfstellung (Standwurf).	Rumpf- und Beinarbeit beim geraden Wurf.	— Streckung des hinteren Beines beim Abwurf, — Stemmen des vorderen Beines.
2.1 Abwurf aus dem Abwurfschritt.		
2.2 Abwurf mit vorangehender Wurfauslage, aus dem Gehen und Laufen.		Schulterachse zeigt in der Wurfauslage in Wurfrichtung, Hüftachse steht im rechten Winkel dazu, Füsse in Wurfrichtung.
		— Ellbogen des Wurfarmes hoch neben dem Kopf nach vorne ziehen. — Bewegung des Gerätes geradlinig in Wurfrichtung.

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.	Schrittfolge lernen und festigen.	Vorgehen: Der Leiter zeigt die Schrittfolge vor, die Schüler machen gleichzeitig mit.
Rechtswerfer:		
		
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).	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Zwischenmarke setzen bei Beginn des 5-Schritt-Rhythmus,</li> <li>— geradliniger, lockerer Anlauf,</li> <li>— fliessende Rücknahme des Gerätes,</li> <li>— Stemmen beim letzten Schritt (= Abwurfschritt).</li> <li>— Abwurf über das Stemmbein.</li> <li>— Ellbogen hoch neben dem Kopf nach vorne führen.</li> </ul> <p>Pro Durchgang nur <i>eine</i> dieser Forderungen!</p>

**«GSUNDHEIT»**

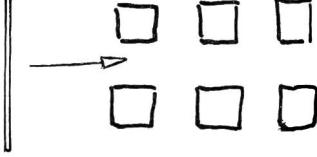
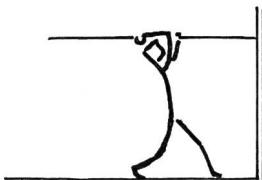
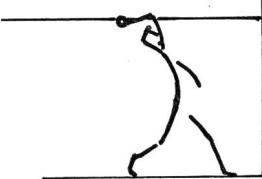
«Schon manche Gesundheit ist dadurch ruiniert worden, dass man auf die Gesundheit der anderen getrunken hat.»

Heinz Rühmann, Filmschauspieler

## Speerwurf 1

Lektionsthema: Einführung Speerwurf

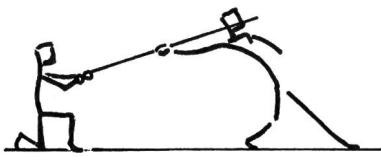
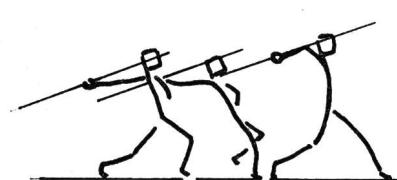
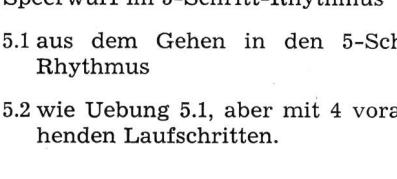
Lektionsziel: Angewöhnung an das Gerät und korrekter Abwurf

Nr. Uebung	Teilziel	Methodische Hinweise
1. Fassen des Speeres.		Erklären der 3 wichtigsten Griffarten.
2. Zielwürfe mit dem Speer aus dem Stand.		<ul style="list-style-type: none"> <li>— Ziele: Zeitungen, Ringe usw.</li> <li>— jeweils nach 2 bis 3 Würfen das Ziel verschieben (grössere Distanz).</li> </ul>
		Technische Hinweise:
		<ul style="list-style-type: none"> <li>— vor dem Abwurf Bogenspannung (im Oberkörper),</li> <li>— Vorschleudern des Oberkörpers (Rumpfschleuder) beim Abwurf,</li> <li>— «Peitschenschlag» mit dem Arm.</li> </ul>
3. Abwurfschulung durch Partnerübung: Ellbogenführung.	Korrekte Abwurfbewegung (Vermeidung von Ellbogenverletzungen beim Speerwurf).	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Partner drückt den Ellbogen hoch.</li> <li>— Mehrmalige Ausführung.</li> <li>— Die Uebung später wieder zwischen einzelnen Würfen einfügen.</li> </ul>
		
4. Drücken des Speeres gegen Torpfosten, Holzwand usw.		<ul style="list-style-type: none"> <li>— Ellbogen nach vorn drücken.</li> <li>— Bogenspannung.</li> </ul>
4.1 beidarmig.		
4.2 nur mit dem Wurfarm.		
5. Speerwurf aus dem Gehen.	Letzte drei Schritte und Abwurfbewegung festigen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Betonung der Schrittfolge links - rechts - links / Wurf (Rechtswerfer).</li> <li>— Wurfarm von Anfang an gestreckt.</li> <li>— Wurfansatz mit gestrecktem Arm.</li> <li>— Einhaltung der geradlinigen Wurfrichtung (Kontrolle durch Speerrichtung).</li> <li>— Stemmen und über das Stemmbein abwerfen.</li> </ul>

## 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.	<ul style="list-style-type: none"><li>— Beine laufen dem Körper vor,</li><li>— letzter Schritt grösser als die vorangehenden,</li><li>— Stemmen mit dem linken Bein (Rechtswerfer).</li></ul>
		
4. Rechtswerfer: Schrittfolge links - rechts - links / Wurf (Impulsschritt - Stemmenschritt - Abwurf), aus dem Marschieren und aus dem Laufen.		<ul style="list-style-type: none"><li>— Speer wird vor Beginn bereits zurückgenommen (gestreckter Arm).</li><li>— Linker Arm zeigt in Wurfrichtung.</li><li>— Impulsschritt betonen.</li></ul> <p>Rechtswerfer: Abstoss zum Impulsschritt links, rechtes Bein flach und schnell nach vorn führen (dem Speer vorlaufen), Füsse immer in Wurfrichtung.</p>
		
5. Speerwurf im 5-Schritt-Rhythmus	Uebergang Anlauf zum Wurf.	Folgende technische Eigenschaften beachten:
5.1 aus dem Gehen in den 5-Schritt-Rhythmus		<ul style="list-style-type: none"><li>— Ellbogen hoch (unter dem Speer) beim Abwurf,</li><li>— Wurfarm geradlinig über die Schulter ziehen,</li><li>— stärker werdende Bogenspannung,</li><li>— Widerstand des Stemmbeines.</li></ul>
5.2 wie Uebung 5.1, aber mit 4 vorangehenden Laufschritten.		
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