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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 34 (1977)

Heft: 4

Rubrik: Unsere Monatslektion

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: 31.07.2025

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

UNSERE MONATSLEKTION

Leichtathletik

Thema: Einführung des geraden Wurfes
Stufe: Anfänger/Stufe 1
Dauer: 90 Minuten
Text und Zeichnungen: Armin Scheurer
Vorbemerkung: Ernst Strähl
Fotos: Hugo Lörtscher

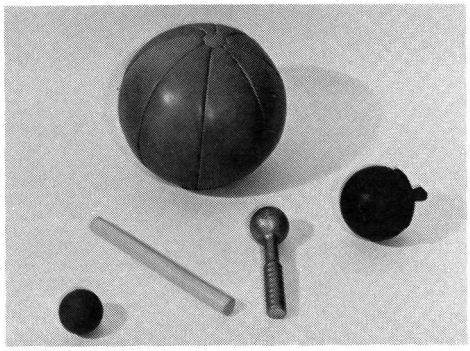
Die Lektion bezieht sich auf das Hallentraining (mit Hilfsgeräten); der gleiche Aufbau kann aber auch im Freien (mit Hilfsgeräten oder Speeren) durchgeführt werden.

Vorbemerkung

Für die Einführung des geraden Wurfs eignen sich folgende abgebildete Hilfsgeräte:
- Medizinball (2 kg oder 3 kg)*
- Wurfkörper 500 g (nur im Freien)*
- *Neu: Wurfstab 300 g* (in der Halle und im Freien)*
- Wurfball 80 g (in der Halle und im Freien)*

* Im J+S-Material

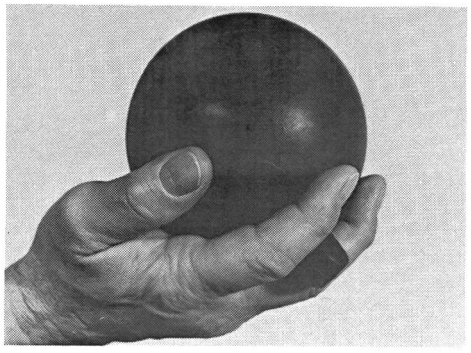
- Nockenball (600 g oder 800 g), *nicht* im J+S-Material



Die (Speer-) Wurftechnik kann in der Halle ausgezeichnet eingeführt und geschult werden. Aus technischen Überlegungen (z.B. Griff) empfehlen wir als Hilfsgeräte den Wurfstab 300 g (*neu* im J+S-Material) und den Nockenball (*nicht* im J+S-Material, im Fachhandel erhältlich). Der Medizinball sollte im speziellen Konditionstraining verwendet werden; der Schlagball 80 g ist auch für Anfänger beinahe zu leicht und verleitet zu technischen Fehlern («Schlenzwurf»).

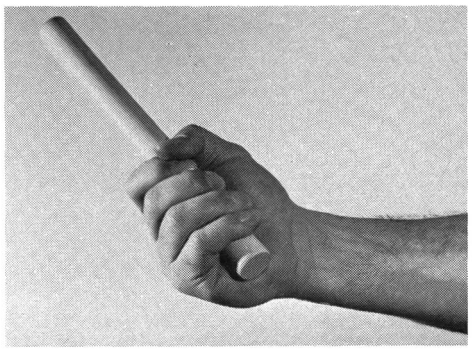
Griffarten

Mit dem Nockenball:
Der Nocken wird zwischen Zeige- und Mittelfinger genommen; Daumen und Ringfinger stützen den Ball. Der Ball liegt auf den Fingerwurzeln und nicht auf der Handballe. Die Handfläche zeigt beim Tragen und beim Abwurf immer nach oben. Damit ist ein guter und ökonomischer Einsatz des Wurfarmes gewährleistet.

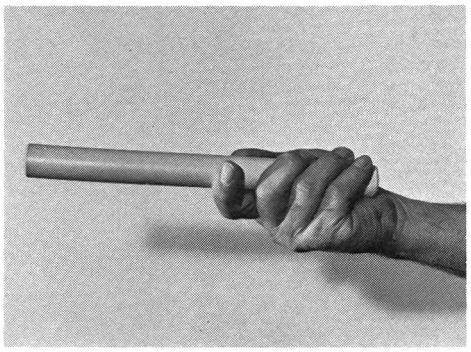


Mit dem Wurfstab:

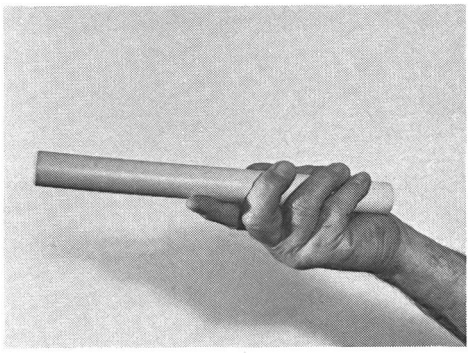
a) Der Hammergriff: Keine gute Griffart, da sich der Wurfarm verkrampft und die Haltung nicht der Speerwurftechnik entspricht.



b) Der Speergriff: Der Wurfstab liegt in der Verlängerung des Wurfarmes in der Hand. Griff mit anliegendem Zeigefinger und Daumen.



c) Variante des Speergriffs: Halten des Wurfstabes mit Daumen und Mittelfinger. Der Zeigefinger wird locker gestreckt an den Stab gelegt.



Einführungslektion (Gerader Wurf mit Nockenball und Wurfstab)

1. Einlaufen (20 Minuten)

- Marschieren, Schulterkreisen vw. und rw., auch asymmetrisches Armkreisen
- Laufen mit Armkreisen vw. und rw.
- Grätschstellung, Arme in Hochhalte, Rumpfbeugen l. und r. sw.
- Galopphüpfen sw. mit ½-Drehung. Betonung auf guten Hüfteinsatz im Rhythmus («d ä m – d ä m – dä däm Drehung» usw.)
- Grätschstellung, Rumpfkreisen l. und r. im Wechsel, grosser Kreis, Arme gestreckt in Hochhalte, Blick zu den Händen
- Grosser Ausfallschritt l. und r. im Wechsel, Gesäss gegen die Ferse des vorderen Fusses drücken
- Kerze, Spreizen und Grätschen der Beine, Rumpfdrehen mit gegrätschten Beinen
- Grätschstellung, Rumpfbeugen rw., Arme in Hochhalte, Abstossen mit den Beinen und Oberkörper nach vorn schleudern (Klappbewegung)
- Marschieren, mit asymmetrischem Armschwingen vwh.
- Laufen sw. mit der Schulterachse in Laufrichtung, betontes Knieheben r.
- Traben, Rumpfbeugen l. und r. sw., die Schultern ganz locker lassen

2. Hauptteil (50 Minuten)

Einführung in das Werfen mit Nockenball und Wurfstab (30 Minuten)

Für Rechtswerfer

- Werfen aus der Vorschrittstellung

- Werfen mit einem grossen Ausfallschritt vw.

- Werfen mit 2 Auftaktschritten l.r.l. – Wurf

- Werfen aus dem Angehen, mit 2 Auftaktschritten, l.r. – l.r.l. – Wurf, Betonung des Impulsschrittes (vorletzter Schritt)
- Werfen aus dem Traben, Abwurfrhythmus l.r.l. – Wurf
  wie
- 5er-Rhythmus aus dem Marschieren, l.r.l.r.l. – Wurf

- 5-Schritt-Abwurfrhythmus aus dem Laufen. Erster Schritt mit dem linken Bein auf die Marke und Rückführung des Wurfgerätes. Betonung der Schritte 4 = Impulsschritt und 5 = Stemmschritt
- Zum Schluss eine bestimmte Schrittzahl des Anlaufes bestimmen (z.B. 5-Schritt-Anlauf und 5-Schritt-Abwurfrhythmus)

Beweglichkeitstraining (20 Minuten)

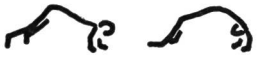
- Kreuzhopser vw. mit betont hohem Knieeinsatz

- Marschieren im Vorschritt Armschwingen vwh. und Beinschwingen rwh., gegengleich

- Hürdensitz mit Rumpfbeugen vw., rw., sw., im Wechsel

- Partnerübung: Rücken gegen Rücken, Arme in Hochhalte, Hände fassen sich, Ausfallschritt vw. mit Nachwippen

- Liegestütz, Gesäss hoch, ½-Drehung in die Brücke



- Liegestütz, Rumpfbeugen vw. und rw. (Gesäss hoch und tief), Arme und Beine gestreckt

- Bauchlage, Arme in Seithalte, heben des r. Beines zur l. Hand und gegengleich in der Rückenlage
- Asymmetrisches Arm- und Beinschwingen vw. und rwh.

- Hüpfen an Ort mit Armkreisen vw. und rw., auf jeden vierten Sprung doppeltes Armkreisen (1-2-3-Sprung)
- Grosser Ausfallschritt, nachwippen und ½-Drehung mit der Betonung auf schnellen Hüfteinsatz

3. Abschluss (20 Minuten)

- Laufen und Hopserhüpfen mit Entspannung von Armen und Beinen
- Spiel: Fussballtennis

Duschen, Körperpflege