Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 40 (1983)

Heft: 1

Artikel: Hallenleichtathletik

Autor: Egger, Jean-Pierre

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993558

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: 01.08.2025

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

Hallenleichtathletik

Jean-Pierre Egger
Fachleiter Leichtathletik, ETS

In verschiedenen Saison-Sportarten hat in den letzten Jahren eine Verschiebung stattgefunden. Saisonsportarten sind Ganzjahressportarten geworden. Der J+S-Fachleiter Leichtathletik, Jean-Pierre Egger, hat sich des Themas «Hallenleichtathletik» angenommen. Er plant – in Folgen – bestimmte Leichtathletikgebiete zu behandeln. In dieser Nummer findet der Leser neben einer allgemeinen Einführung das Gebiet *Werfen,* das dem Autor, als ehemaligen Stösser und Werfer der Spitzenklasse, am nächsten liegen dürfte. (Red.)

Allgemeines

Unser Klima erlaubt es nicht, Leichtathletik immer im Freien zu betreiben. Ein Grossteil des Trainings findet in der Halle statt. Für Hallenwettkämpfe steht in der Schweiz nur die Halle in Magglingen zur Verfügung, und das Wintertraining ist eigentlich fast ausschliesslich der Vorbereitung der Sommersaison gewidmet. Das Ziel der Artikel ist die Darstellung von Trainingsabschnitten, die für Schweizer Athleten, aber auch für junge Sportlerinnen und Sportler, durchführbar sind. Einbezogen sind elementare technische Formen, sowie Übungen für die spezielle Kondition der behandelten Disziplin.

Periodisierung des Trainings

Man kann das Jahrestraining in drei Hauptperioden einteilen:

- *Vorbereitungsperiode:* November bis April
- *Wettkampfperiode:* Mai bis September
- *Übergangsperiode:* Oktober

Die Vorbereitungsperiode fällt mit dem Hallentraining zusammen und steht in der Folge im Vordergrund.
Damit keine Eintönigkeit während dieser langen Zeit aufkommt, scheint es mir unerlässlich zu sein, sie in zwei Etappen aufzuteilen:

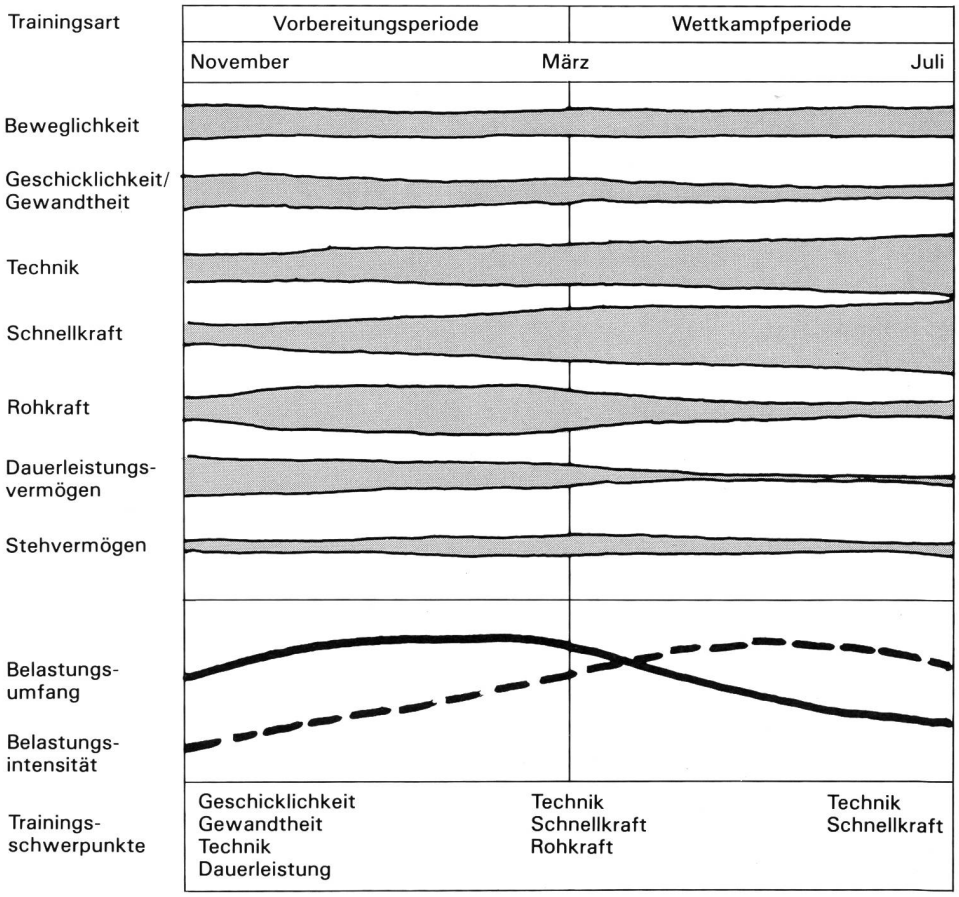
Zeitspanne November bis Dezember

Dieser erste Teil der ganzen Vorbereitungsphase ist vor allem der *allgemeinen Kondition* gewidmet, wobei die «Quantität» (Dauer) des Trainings vor der «Qualität» (Intensität) steht.

Beispiele:

Ein *Läufer* der vorwiegend sein Dauerleistungsvermögen verbessern will, wird vor allem die Anzahl der Trainingskilometer steigern.
Der *Werfer* absolviert ein Krafttraining, das sich auf eine grosse Anzahl Serien abstützt, mit vielen Wiederholungen aber nur mit einer mittleren Belastung von 50 bis 60 Prozent.
Bezüglich Technik geht es vor allem darum, die in der vorangegangenen Saison festgestellten Fehler zu korrigieren, indem elementare Formen wieder ins Training aufgenommen werden. Übungen, die man als «vielseitig – zielgerichtet» bezeichnen könnte, sollten vorherrschen.

Der kurzfristige Trainingsaufbau



Diese Tabelle (Autor H.R. Kunz) kann dem Trainer helfen, seinen Trainingsinhalt sinnvoller auf das Jahr zu verteilen.

Zeitspanne Januar bis März

Diese zweite Phase der Vorbereitungsperiode ist ganz auf die *besondere Kondition* ausgerichtet. Während dieser Zeit nimmt die Intensität des Trainings zu, um den Körper feinfühlig zu machen und die geistige Einstellung auf harte Wettkampfeinsätze zu fördern.
Beispiel eines Wettkampfes der für das Nationalkader (Damen und Herren) sämtlicher Wurfdisziplinen aufgestellt wurde:

Disziplinen:

- 30 m Sprint (Start aus Startblöcken)
- 5 Sprünge beidbeinig
- Medizinballwerfen über den Kopf (Damen 2 kg, Herren 3 kg)
- Kugel rückwärts über den Kopf werfen (Damen 4 kg, Herren 7¼ kg)
- Umsetzen (Gewichtheben)

Wertung: Da eine Wertungstabelle fehlt, gewinnt jener Werfer mit der besten Rangpunktzahl.

Bemerkung: Die Wettkämpfer haben auch die Möglichkeit, ihre Form während des Winters durch ein paar Geländeläufe zu prüfen.

Werfen – Stossen: Darstellung von verschiedenen Wurfelementen

Das Thema «Werfen» soll den Leitern helfen, die drei Grundarten des Werfens besser vermitteln zu können. Diese technischen Formen bieten sich besonders während des Hallentrainings an, vor allem wegen der verfügbaren Geräte (Bälle, Medizinbälle, Nockenbälle, Schleuderbälle). Die Übungen sind für Rechtshänder beschrieben.

Die beiden Werfer auf den Bildern sind

- J.L. Rey (US Yverdon), ein talentierter Diskuswerfer und Mitglied des Nationalkaders
- W. Günthör (STB), Schweizer Meister im Kugelstossen 1981, 1982.

Einführung ohne Geräte

Anhalten auf zwei Zeiten nach einem Lauf mit kurzen Schritten. Die Füsse sind flach aufzusetzen, mit leichtem Beugen der Beine, damit das Aufsetzen gespürt wird. Durch die Beschleunigung der Beinbewegung vor dem Anhalten folgt die Schlussstellung der Schultern verzögert nach. Der Oberkörper befindet sich dann über dem vorderen Bein.

Grundhaltung

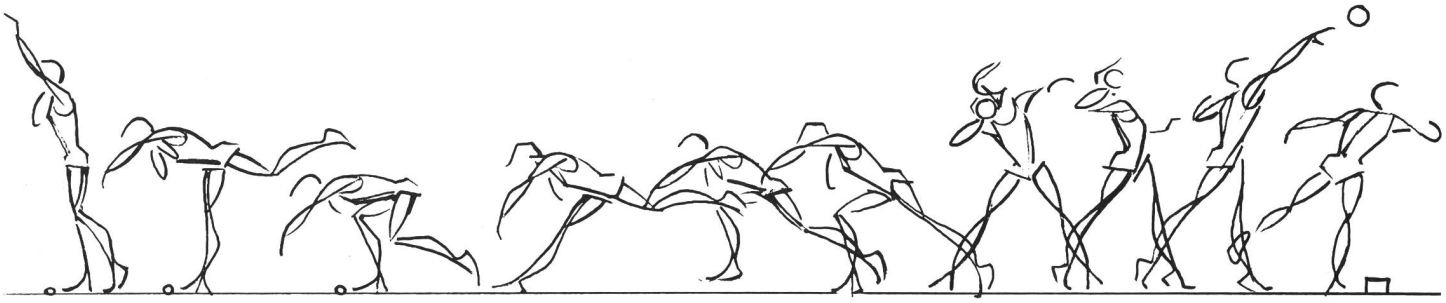
- Körpergewicht auf dem vorderen Bein
- hinteres Bein gebeugt
- das vordere Bein ist ganz nach vorne gerichtet

Gleiche Übung aber aus der Rückwärtshaltung
Hüpfen einbeinig vorwärts und rückwärts

Um besonders das Stossen zu verbessern (O'Brien-Technik), empfiehlt es sich, das Abstoppen des Anlaufes (Umsetzung Anlauf-Stoss) aus einer Reihe von einbeinigen Hüpfern zu üben.

Beispiel:

Hüpfen rückwärts auf dem rechten Bein. Das linke Bein ist leicht gebeugt und weist nach hinten. Dann soll auf zwei kurze Zeiten angehalten werden.
Darstellung:
Einzelnoten ♩ = ganze Schläge, ♩♩ = 1 Schlag
Rhythmus: r r r ♩♩♩ ..... r l ♩♩
Hüpfer Halt

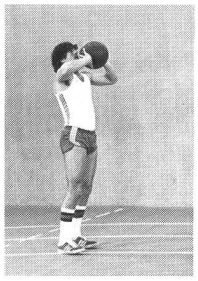


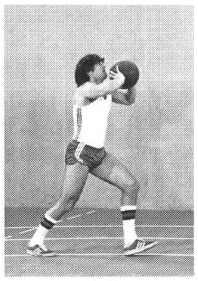
Stossen und Werfen im 3er-Rhythmus

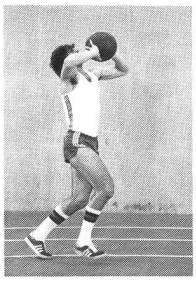
Stossen ⟶ Vorbereitung auf das Kugelstossen

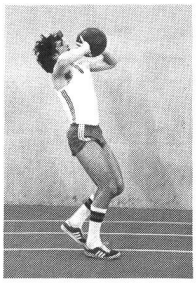
Mit Bewegung nach vorne; Rhythmus:
l ♩ .... r l ♩♩ ..... und stossen

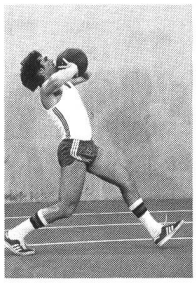
- Links: ein langer Schritt → Betonung (♩)
- Rechts-links: die Füsse schnell und fast gleichzeitig aufsetzen (♩♩)
- Anhalten: das Körpergewicht nach rückwärts in gebeugter Ausfallstellung. Die Füsse sind hintereinander. Die Schultern sind nicht abgedreht (A5).
- Mit den Beinen stossen, um eine grösstmögliche Streckung zu erreichen (A6)
- Die Arme strecken: am Ende der Bewegung soll folgende Haltung erreicht sein:
  - die Schultern quer zur Vorwärtsrichtung
  - das Körpergewicht ist vorne
  - der Körper ist gestreckt
  - die Füsse bleiben auf dem Boden

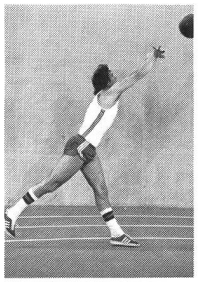

A1


A2


A3


A4


A5


A6

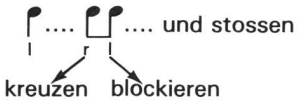
Aus der Vorwärtsbewegung seitwärts abdrehen (auf die rechte Seite):

Ziel:

Den Weg des Stossens verlängern und den Körper zur Spannung bringen.

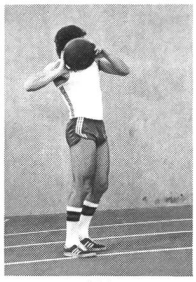
Ausführung:

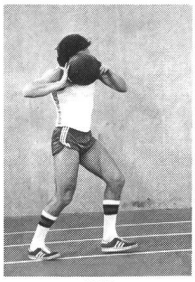
Mit dem gleichen Rhythmus wie oben:

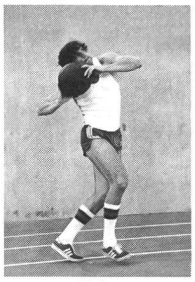


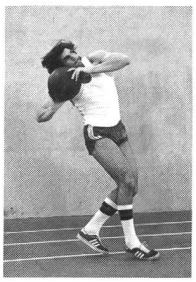
Bemerkungen:

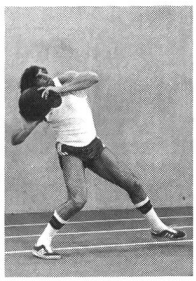
- Der Stoss kann mit einer Hand (wie Abbildung) oder mit beiden Händen ausgeführt werden.
- Beim letzten raschen Aufsetzen der Füsse soll der rechte Fuss leicht nach aussen geführt werden (öffnen), damit sich das Becken drehen kann (B3-B5)
- Die Streckung auf Bild B6 ist besser als auf A6!

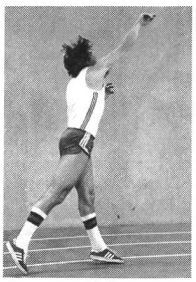

B1


B2


B3


B4


B5

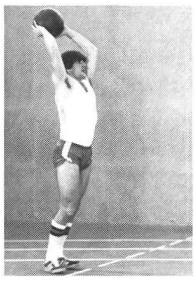

B6

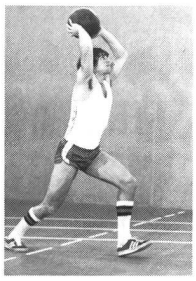
Werfen ⟶ Vorbereitung auf das Speerwerfen

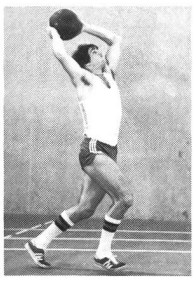
Aus der Vorwärtsbewegung, mit demselben Rhythmus, versucht der Werfer mit einem schnellen Aufsetzen der Füsse rechts-links die Schultern möglichst lange hinten zu behalten, um den Körper besser in eine Bogenspannung zu bringen.

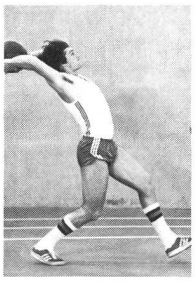
Bemerkung:

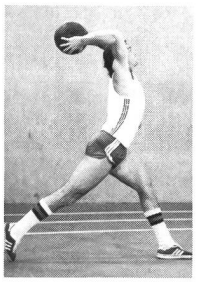
Von Anfang an sollte der Athlet verstehen, dass sein Gerät hinten sein muss, weil die Schritte schnell ablaufen und nicht aufgrund einer Rückwärtsbewegung. Dies würde die Abwurfschnelligkeit des Gerätes negativ beeinflussen.

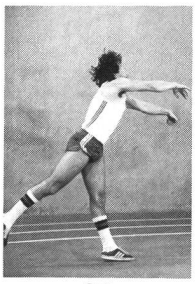

C1


C2

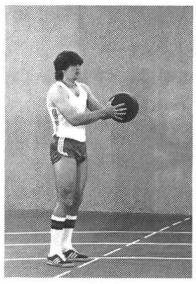

C3

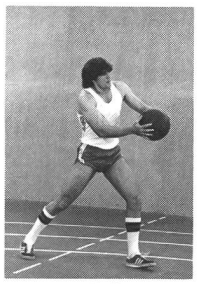

C4

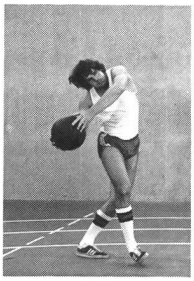

C5

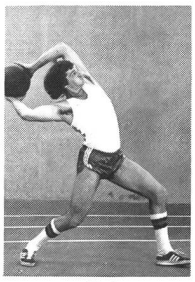

C6

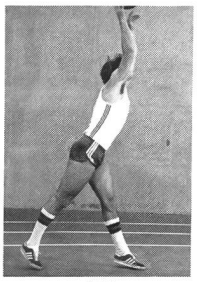
Gleicher Ablauf wie beim Stossen → *Vorbereitung auf das Kugelstossen.*

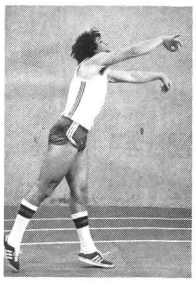

D1


D2


D3


D4


D5


D6

Werfen mit einer Hand (3er-Rhythmus)

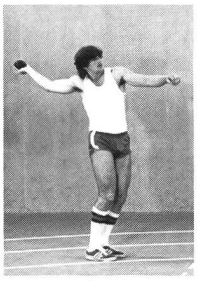
In dieser Bildreihe wird aufgezeigt, was der Werfer tun muss, um die folgenden Ziele zu erfüllen:

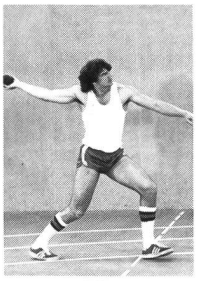
In der Vorbereitungsphase:

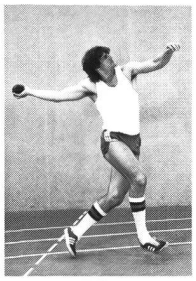
Die Einheit Gerät/Werfer wird in eine gute Ausgangslage gebracht, indem die Beinarbeit betont wird (E2-E5).

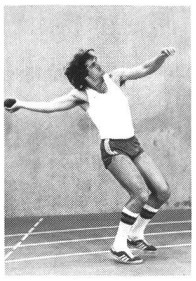
In der Ausführungsphase:

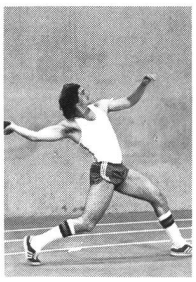
Nach den beiden letzten Schritten wird die Einheit Gerät/Werfer weitmöglichst gestreckt. So wird ein wirkungsvoller Abwurf erzielt.


E1

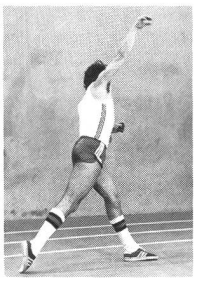

E2


E3


E4


E5

E6


E7

Werfen aus der Drehung ⟶ Vorbereitung des Diskuswerfens

Wenn der Werfer mit den Grundformen der gradlinigen Verschiebungen vertraut ist und er den entsprechenden Rhythmus in sich aufgenommen hat, so wird er bereit sein, auch schwierige Formen ausführen zu können.

Bemerkung:

Die Vorbereitung für das Hammerwerfen wird hier bewusst weggelassen, da sie einer besonderen Behandlung bedarf.

Bildbeschreibung:

Den Schleuderball (Leine verkürzt) aus der Drehung heraus werfen, Gesicht nach vorne

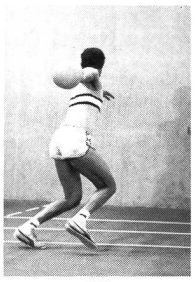
- aus der aufrechten Haltung, die Füsse zusammen (das Bild fehlt- leider), den linken Fuss vorstellen und das Wurfgerät nach hinten ausstrecken (Betonung ⚫ l); auf der Fussohle abdrehen, eine ganze Drehung ausführen und die Bewegung mit einem rasch sich folgenden Aufsetzen der Füsse (⚫⚫) abstoppen; dann erfolgt der Wurf. l r

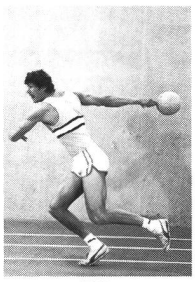
Bemerkungen:

Die Drehung kann aus folgenden Stellungen ausgeführt werden:

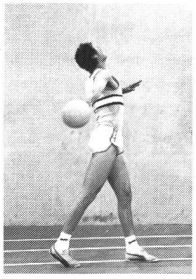
- Körperfront in Abwurfrichtung = 4/4-Drehung
- Körper abgedreht, Wurfschulter in Abwurfrichtung = 5/4-Drehung
- Rücken gegen Abwurfrichtung = 6/4-Drehung

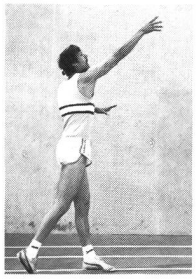
F1


F2


F3

F4


F5

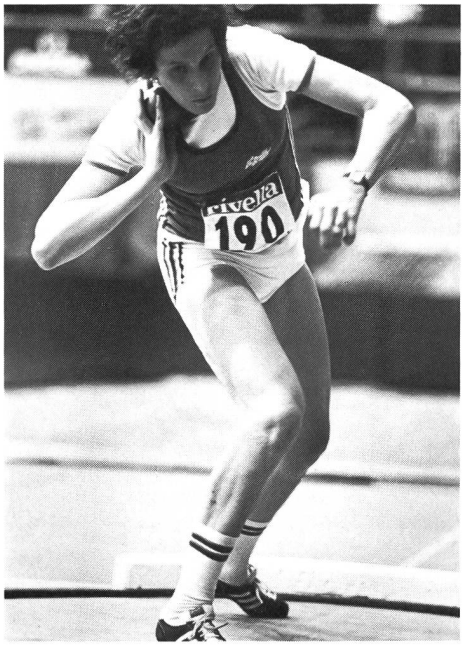

F6

Damit der Einsatz des Wurfarmes möglichst verzögert und damit eine grösstmögliche Verwindung zwischen Schultern und Becken erreicht wird, empfiehlt es sich, einen Punkt in der Verlängerungsachse Wurfrichtung-Werfer zu fixieren (siehe Kopfhaltung auf Bild F1)

Stellung nach der Drehung:

- das rechte Bein ist gebeugt, der Körperschwerpunkt liegt über dem Fuss (der Werfer sollte dies spüren!)
- die Schulteraxe liegt quer zur Stossrichtung, die linke Schulter ist leicht höher
- der Wurfarm und das Gerät sind in der Waagrechten und nach hinten gestreckt. Die rechte Schulter soll entspannt werden. ■

Übersetzung: H. Altorfer



Fortsetzung Circuittraining für Werfer und Stösser