

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis
Herausgeber: Bundesamt für Sport
Band: - (2005)
Heft: 4

Artikel: Wurffestival
Autor: Weber, Rolf / Gautschi, Roland
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992419>

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: 18.02.2026

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

P 516.486

Sto.

4 mobile praxis

ETH-ZÜRICH
07. April 2005
BIBLIOTHEK



Alle haben schon einen schweren Stein in einen Fluss gestossen, einen Stock an einen Baum geschleudert oder den Ball ins Tor geworfen. Die Familie der Würfe ist eine Herausforderung und ein faszinierender Unterrichts- und Trainingsschwerpunkt.

Inhalt

2 Von den Kernbewegungen zu den Zielformen

4 Vom Ballwurf zum Speerwerfen

6 Vom Stossen zum Kugelstossen

8 Vom Schleudern zum Diskuswerfen

10 Wurfchallenge in der Halle

12 Spiele und Wettkämpfe

15 Literatur

Wurffestival

Rolf Weber, Roland Gautschi

Illustrationen: Leo Kühne, Reihbilder: Peter Battanta, Fotos: Daniel Käsermann

Das Werfen begleitet nicht nur Leichtathleten sondern alle, die sich in der Turnhalle und auf dem Sportplatz herausfordern lassen. In einigen Mannschaftssportarten geht es darum, eine gut erworbene Wurfbewegung der Situation angemessen umzusetzen. Dies gilt beispielsweise für Kernwürfe und diverse Wurfvarianten im Handball oder Baseball. In versteckterer Form lassen sich auch im Volleyball (Smash), in Rückschlagspielen oder im Eis- und Unihockey (Ausholen des Schlägers oder Stockes in Vorschrittstellung) Elemente der Wurfbewegung ausmachen.

Rhythmus als roter Faden

Diese Praxisbeilage will mithelfen, Lernende Schritt für Schritt ans Werfen, Stossen und Drehwerfen heranzuführen. Auf der folgenden Doppelseite wird die Bewegungsverwandtschaft zwischen diesen Würfen aufgezeigt und der wichtigste Aspekt für das Erwerben vorgestellt: der Rhythmus der Anlauf- und Abwurfbewegung. Ein Rhythmus, der alle Würfe wie ein roter Faden durchzieht und die Kernbewegungen akzentuiert.

Auf den Seiten vier bis neun wird die Wurf-, Stoss- und Drehwurfbewegung als Zieltechnik vorgestellt, bei der die Kernbewegungen, also die Rhythmisierung, das Stemmen und Blocken oder der Aufbau der Körperspannung, perfekt aufeinander abgestimmt wer-

den müssen. Die Übungen betonen einzelne dieser Kernbewegungen und richten sich in erster Linie an Erwerbende. Sie sind aber auch für Fortgeschrittene gedacht, die mit den gezeigten Übungen ihre Technik optimieren können.

Wurfchallenge und Spielformen

In einem Wurfchallenge zeigt sich, wer die Meister/-innen sind. Das Kopierbeispiel auf den Seiten zehn und elf präsentiert eine attraktive Form für die Sporthalle. Schliesslich werden auf den Seiten 12 bis 15 verschiedenste Spiel- und Wettkampfformen für Junge und Ältere präsentiert, wobei eines garantiert ist: Wer nicht werfen kann, hat es schwer. Doch ihnen sei geholfen: mit den Übungen weiter vorne in dieser Praxisbeilage!

«mobile praxis» ist eine Beilage der Ausgabe 2/05 von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile praxis» bestellen:

- 1 Ex. (mit Heft «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- Ab 2 Ex. (nur «mobile praxis»): Fr. 5.-/€ 3,50 (pro Ex.)
- Ab 5 Ex.: Fr. 4.-/€ 3.-
- Ab 10 Ex.: Fr. 3.-/€ 2.-

Einsenden an:

Redaktion «mobile» BASPO, 2532 Magglingen
Tel. 032 327 64 18, Fax 032 327 64 78
E-Mail: mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

ETH-Bibliothek



EM000005320417

Von den Kernbewegungen zu den Zielformen

Alle Wurf- und Stosstechniken sind miteinander verwandt. Eine Verwandtschaft, die insbesondere in der ähnlichen Rhythmisierung der Anlauf- und Abwurfbewegung zum Vorschein kommt. Was also liegt näher, als diese «Familienmitglieder» nebeneinander zu trainieren?

Die folgenden Inhalte werden jeweils mit einer Zieltechnik als Reihensatz eingeführt. Um gute und stabile technische Grundlagen zu erwerben, sollten sich Sportlehrerinnen und Trainer jedoch nicht ausschliesslich an diesen Ziel- und Wettkampfformen orientieren. Beim Unterricht und Training mit Kindern und Jugendlichen lohnt es sich, wenn von den so genannten Kernbewegungen ausgegangen wird. Bei den Wurfdisziplinen geht es um die Optimierung folgender Kernbewegungen: Beschleunigungsweg, stemmen/blocken, Körperspannung/-streckung. Eine zentrale Rolle kommt zudem zweifellos dem Rhythmus von Anlauf und Abwurf zu.

«Jam-ta-tam» als Lernhilfe

Die letzten drei Schritte des Anlaufs, sowohl beim Ball- oder Speerwurf als auch bei der Wechselschritttechnik im Kugelstossen oder beim Drehwerfen, ordnen sich einem bestimmten Abwurfrhythmus unter. Beim Speerwurf schliesst der Impulsschritt den Anlauf ab und leitet gleichzeitig die Abwurfbewegung ein. Für Rechtshänder sieht der Ablauf beim Impulsschritt so aus: Nach einem Schritt links («Jam») wird der rechte Fuss am linken vorbeigezogen und setzt leicht auswärts gedreht als Standbein auf («ta-»), der linke Fuss folgt rasch und setzt weit vorne auf («-tam»). Jetzt ist der Körper in einer optimalen Wurfauslage und der Wurfgegenstand hat einen möglichst grossen Beschleunigungsweg vor sich.

Vielfältig Erwerben

Das charakteristische «Jam-ta-tam» des Abwurfs akzentuiert also die Umsetzung der Anlaufenergie in jene des Abwurfs. Damit hier keine Energie verloren geht, muss die Auflösung, von der Stemmphase in die eigentliche Abwurfbewegung, möglichst explosiv ausgeführt werden. Dabei wird der Körper vollständig gestreckt (Hüfte!), das Wurfgerät nach vorne oben katapultiert und in einem idealen Abwurfwinkel (unterschiedlich je nach Wurfgegenstand) auf die Reise geschickt.

Sportlehrerinnen und Trainer sind also gut beraten, diesen Rhythmus als methodischen Leitfaden einzusetzen, indem sie die Lernenden akustisch (Stimme, Rhythmusinstrument), taktil (auf dem Boden liegende Matten) und visuell (Linien etc.) begleiten. So wird dieser unverzichtbare Rhythmus verinnerlicht und steht später für das Erwerben anderer, technischer Elemente in Sportsportarten zur Verfügung. So zum Beispiel für den Anlauf zum Smash beim Volleyball.

Prioritäten setzen

Der Rhythmus von Anlauf und Abwurf, der Impulsschritt und das Werfen aus dem gestreckten Arm (Schlagwurf) sind Inhalte, die zuerst erworben werden sollten. Erst danach geht es um Aspekte wie eine korrekte Wurfauslage (Gewicht über dem Standbein, gestrecktes Stemmbein), Bogenspannung oder um das Gleichgewicht während der Abwurfbewegung. Für Kinder und Jugendliche nicht prioritär sind komplexe und konditionell anspruchsvollere Stosstechniken wie die O'Brien- oder Drehstosstechniken. Beim Speerwurf in der Erwerbsphase weniger wichtig sind die Anlaufgestaltung, die Rückführung des Speeres während des Anlaufs sowie das Auffangen nach dem Wurf oder Stoss.

Metaphern brauchen

Mit Metaphern können Positionen und Wirkungen in ein Bild übersetzt werden, das die wesentlichen Informationen, auf was es bei der Ausführung ankommt, liefert. Metaphern haben den unschätzbaren Vorteil, dass sie nicht nur Informationen über die Position eines Körperteils liefern, sondern auch die Energie verdeutlichen, die in einer Bewegung steckt:

■ Beim Ballwurf: «Dein Arm ist wie eine Peitsche.»

■ Beim Speerwurf: «Dein Körper ist ein Pfeilbogen!», «Ziehe den Ball über den Kopf wie an einer Schnur!» «Stell dir vor, du bist ein Katapult!»

■ Beim Kugelstossen: «Stosse aus den Beinen!»

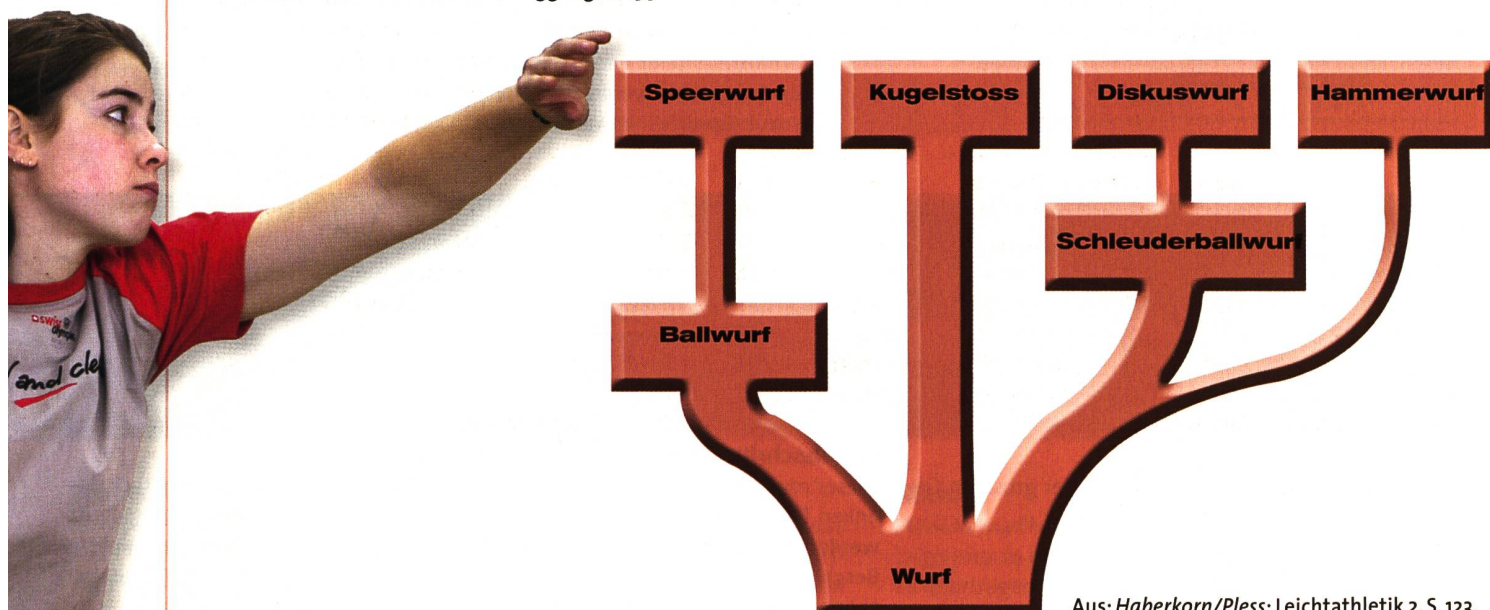
■ Beim Diskuswurf: «Beschleunige den Diskus auf einer grossen Umlaufbahn!»



Bewegungsverwandtschaften

Bewegungsmerkmale (für Rechtshänder)	Kugelstossen (Wechselschritt-Technik)	Diskuswerfen (mit 1/1-Drehung)	Ball- oder Speerwurf (mit 5-Schritt-Anlauf)
Rhythmus «Jam-ta-tam» (li-re-li)	Schnelles Unter-den-Körper Bringen des rechten Beines: «ta-tam»	Schnelles Drehen des Körpers um den eingedrehten rechten Fuss	Impulschritt schnell und unter den Körper
Stemmbein links	Rasches Bodenfassen des linken Beines am Balken	Rasches Bodenfassen des linken Beines	Aktives Stemmbein durch ge- strecktes linkes Bein
Hüfteinsatz rechts	Heben und eindrehen der rechten Hüfte	Heben und eindrehen der rechten Hüfte	Heben und eindrehen der rech- ten Hüfte
Linker Arm	Aktives Öffnen der Körper- vorspannung mit dem linken Ellenbogen	Aktives Öffnen der Körper- vorspannung mit dem linken Ellenbogen	Aktives Öffnen der Körpervor- spannung mit dem linken Ellen- bogen (Arm)
Ganzkörperstreckung	Ganzer Körper gestreckt, mög- lichst hoch wegstossen	Ganzer Körper gestreckt	Hüfte gestreckt, möglichst hoch abwerfen
Auffangen	Auffangen durch Umspringen	Auffangen durch Umspringen oder Weiterdrehen	Auffangen durch Umspringen

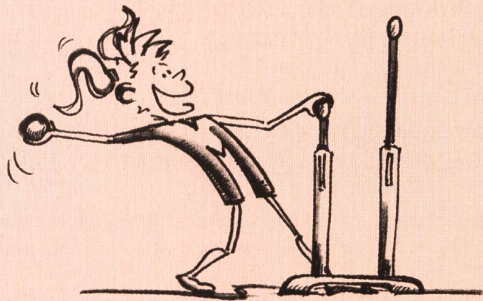
Reimann, E.; Schaffer, R.; Weber, R.: Laufen/Springen/Werfen.
Broschüre zum Leiterhandbuch LA, Magglingen, 1998.



Aus: Haberkorn/Pless: Leichtathletik 2, S. 123.



Testform



Stufenbarren

Was? Aus der Schrittstellung über den Kopf werfen.
Wie? Tennisball über den hohen Holm gegen die Wand werfen, so dass der Ball wieder über den Stufenbarren zurückfliegt. Je drei Würfe links und rechts.

Nichtwurfhand hält den tiefen Holm. Der Abstand zur Wand beträgt drei bis vier Meter. Holmenhöhe: Tiefer Holm ca. Schulterhöhe, hoher Holm höchste Stufe.

Wozu? Körperstreckung und Wurfauslage.
 Besonderes: Leichtathletik-Testform für 10-11-jährige.

Bedien' dich!

Was? Werfen aus der Schrittstellung.

Wie? Ein Tennisball liegt auf dem Kastenoberteil (Höhe: zwei Kastenelemente). Der Werfer steht mit dem Rücken zum Kasten und greift (Handflächen zeigen nach oben) weit nach hinten, fasst den Ball und wirft ihn aus dieser Position.

Wozu? Langer Beschleunigungsweg durch gestreckten Arm.

Variante: Der Ball kann auch vom Trainer, Mitschüler in die Hand gelegt werden, wenn der Arm gestreckt ist.

Schlagwürfe

Was? Schlagwürfe aus verschiedenen Positionen.

Wie? Würfe aus der Frontalstellung auf ein kopfhohes Ziel (Langbank auf zwei Barren, darauf Markierkegel, überhöhter Schwedenkasten mit Keulen). Dito aus dem Kniestand und aus dem Sitzen.

Wozu? Verbesserung der Unterarmschleuder durch Schlagwürfe.

Variante: Würfe mit dem Wurfstab oder mit einem Stock. Der Ball muss so geworfen werden, dass er vorwärts rotiert. Damit eine Vorwärtsrotation erzielt wird, muss der Stab peitschenartig geworfen werden.

Kanone

Was? Ein hohes Ziel treffen.

Wie? Die Schülerinnen werfen auf hohe Ziele in der Turnhalle (Bälle, Ringe, Kartonschachteln). Der Anlauf kann vorgegeben (siehe Übung «Wassergraben»), oder frei gewählt werden. Das Stemmbein ist wie ein «Holzbein» gestreckt.

Wozu? Abwurfwinkel verbessern, betonter Stemmsschritt.



Anlauf

Der Anlauf ist ein Steigerungslauf mit der grössten Geschwindigkeit beim Impulsschritt.

Impulsschritt

Dieser muss flach und dynamisch erfolgen mit einem dynamischen Abdruck des linken Beines und einem energischen Schwungbeineinsatz. Beim Impulsschritt werden drei Ziele verfolgt: Die Anlaufgeschwindigkeit soll erhöht, der hintere Beschleunigungsweg durch des Vorweglaufen verlängert und eine deutliche Vorspannung im Körper aufgebaut werden.

Vom Ballwurf zum Speerwerfen

Möglichst weit werfen, mit und ohne Anlauf, einen Tannenzapfen, Stock oder Speer: aus einer elementaren Bewegungsform entsteht eine faszinierende leichtathletische Disziplin. Der Weg dorthin wird hier beschrieben.

Wassergraben

Was? Kernwurf über die Matte/Graben.

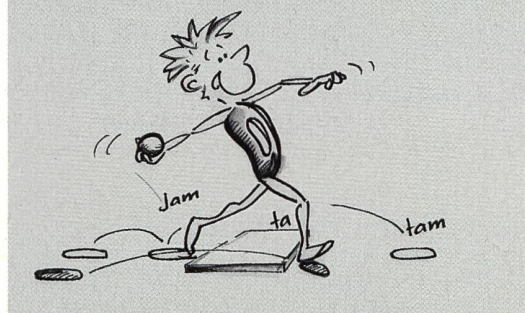
Wie? Beidbeinig hinter der Matte stehen. Wurfarm nach hinten führen. Der erste Schritt hinter der Matte ausführen («Jam-»), dann über die Matte springen, so dass das Standbein und das Stemmbein vor der Matte aufgesetzt wird («ta-tam»). Aus dieser Position wird geworfen.

Wozu? Rhythmusgefühl des Anlaufs und Abwurfs erwerben, betonter Stemmschritt.

Varianten:

■ Die Schülerinnen stehen sich gegenüber und werfen sich den Tennis- oder Handball wie beschrieben fortlaufend zu.

■ Dito aber aus einem Fünfschritt-Anlauf («links-rechts-jam-ta-tam»).



Jam-ta-tam!

Was? Vorgabe des Anlauf-/Abwurfrythmus (Klatschen, Stimme).

Wie? Die letzten drei Bodenberührungen werden rhythmisch begleitet. «Jam» = Impulsschritt, «ta-tam» = schnelles Bodenfassen (rechts-links) und in die Wurfauslage gehen. Die ganze Klasse geht durch die Halle. Die Lehrerin gibt den Rhythmus vor.

Wozu? Abwurfrythmus erwerben, schnelles Bodenfassen nach dem Impulsschritt.

Variante: Aus dem Stand die letzten fünf Schritte ausführen, bzw. begleiten («links-rechts-jam-ta-tam»).

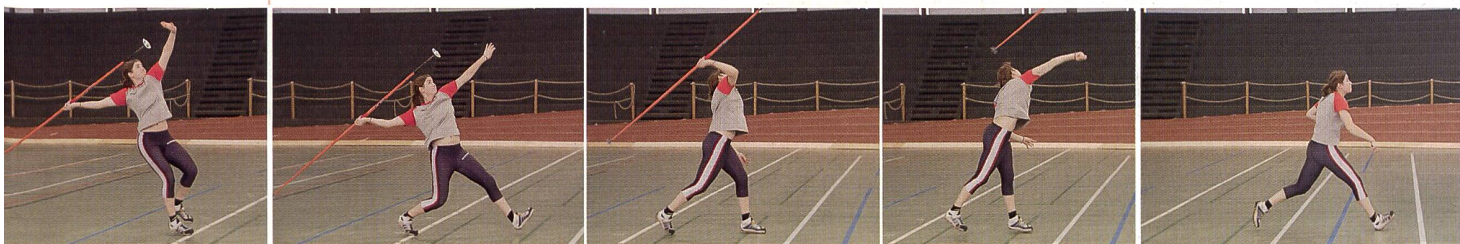
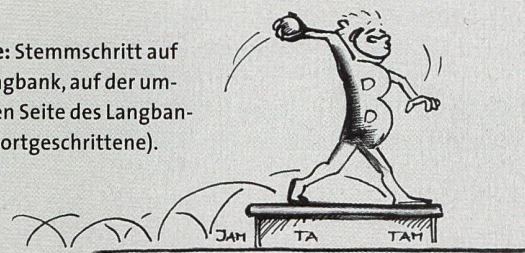
Katapult

Was? Wurf vom Kastenoberteil.

Wie? Die ersten Schritte des Anlaufs werden vor einem Kastenoerteil ausgeführt. Dann folgt der Impulsschritt mit einem dynamischen Aufsetzen des linken Fusses («Jam»). Die Landung ist auf dem Kastenoerteil im Stemmschritt («ta-tam»). Der Wurf geschieht aus dieser Position im Gleichgewicht.

Wozu? Anlaufrythmus schulen, Gleichgewichtsfähigkeiten fördern.

Variante: Stemmschritt auf einer Langbank, auf der umgedrehten Seite des Langbankes (für Fortgeschrittene).



Spannungsaufbau

Im Moment des Aufsetzens des rechten Fusses nach dem Impulsschritt hat das linke Bein das Stossbein überholt. Dadurch ergibt sich der typische Abwurfrythmus mit dem örtlich und zeitlich langen Impulsschritt und dem schnellen Aufsetzen des Stemmbeines.

Abwurf

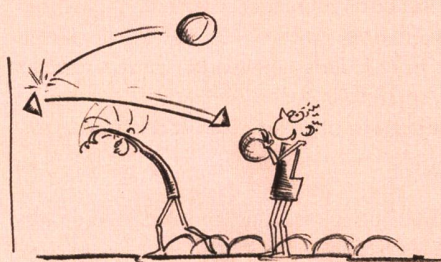
Beim Abwurf hat das Stemmbein die Funktion den horizontalen Impuls des Körpers zu blockieren und auf den Speer zu übertragen. Dazu muss die ganze linke Körperseite energisch gespannt werden. (Aus: Kunz, 2003)



Vom Stossen zum Kugelst

Kugelstossen wird oft aus dem Unterricht verbannt. Zu Unrecht, denn gerade schwerere, kräftige Schülerinnen und Schüler können hier Erfolgserlebnisse verbuchen. Vorausgesetzt, sie bringen die für das Stossen in die Weite nötige Gewandtheit mit.

Testform



Stosseinwurf

Was? Kombination von Stossen und Werfen an die Wand.

Wie? Einarmiges Basketballstossen aus 3-Schritt-Anlauf (links-rechts-links und recht-links-rechts) gegen die Wand. Den zurückfliegenden Ball fangen und vom Fangort aus einen Fussballeinwurf aus 3-Schritt-Anlauf gegen die Wand ausführen. Der Ball muss über die Ziellinie zurückfliegen. Abstand von der Wand: Knaben sechs Meter, Mädchen vier Meter.

Wozu? 3-Schritt-Anlauf anwenden. Werfen und Stossen mit der richtigen Schrittfolge.

Variante: Die Schülerinnen und Schüler beginnen bei vier (Mädchen), respektive sechs Metern (Knaben). Fliegt der Ball über die Startlinie, wird die Distanz zur Wand nach und nach erhöht. Wer kommt am weitesten?

Besonderes: Leichtathletik-Testform für 12-13jährige.

Ball über die Leine

Was? Sich einen Basket- oder Medizinball über eine Leine zustossen.

Wie? Beidarmiges Zustossen eines Basketballs aus den Beinen mit vollständiger Körperstreckung: Zuerst die Beine, dann die Arme strecken.

Wozu? Wurfauslage möglichst hoch.

Kreis-Stossen

Was? In die Höhe stossen auf ein Ziel.

Wie? Je zwei Schüler haben einen Medizinball und stehen sich in angemessener Distanz auf einem Kreis gegenüber. Alle stossen mit vorgegebenen Techniken auf das Ziel in der Mitte (Leine, Ball an den Ringen). Nacheinander Beine, Hüfte/Rumpf und Arm strecken. Dazwischen teils selbständig, teils vorgegebene Dehnungs- und Lockerungsübungen ausführen.

Wozu? Ganzkörperstreckung.

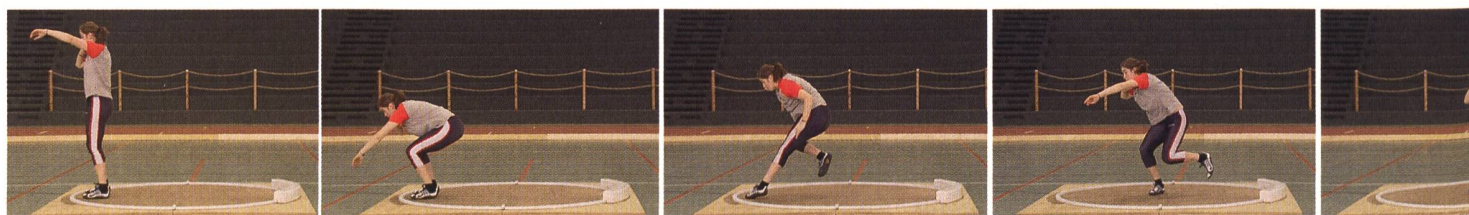
Stossbalance

Was? Von einer Langbank stossen.

Wie? Seitwärtsanlauf mit Seitwärts angehen (siehe Beschreibung Seite 7).

Wozu? Im Gleichgewicht anlaufen.

Variante für Fortgeschrittene: Auf der umgedrehten Langbank ausführen.



Wechselschritt – Angehen

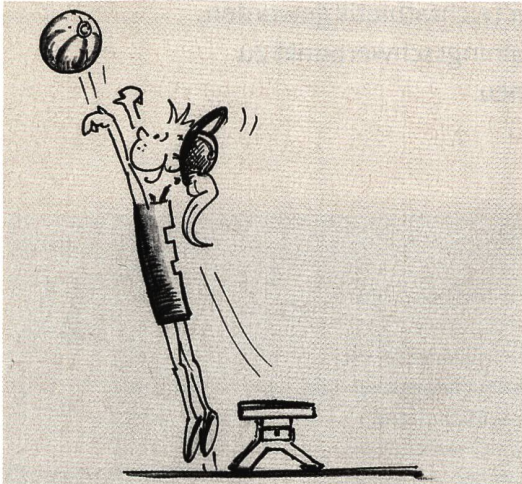
Das rechte Bein wird flach über die Kreismitte gestossen. Danach wird der rechte Fussballen aktiv aufgesetzt und ist jetzt schon etwa 90 Grad in Stossrichtung eingedreht. Kurz vor dem Bodenfassen des

rechten Beins löst sich das linke Bein aus der Startposition und wird, seitlich etwas versetzt, aktiv-schnell auf dem Fussballen am Stossbalken aufgesetzt. Die Körperverringung ist schon klar erkennbar, der Rücken zeigt aber noch in Gegenrichtung.

Spannungsaufbau

Möglichst schnelle Dreh-Stossbewegung des rechten Beines ohne dass der Stossarm aktiv wird. Dadurch wird die Hüfte vorwärts aufwärts geschoben und letztlich durch die intensive Streckung des

ossen



Schocken aus dem Hocken

Was? Schockwurf aus der Hockposition.

Wie? Die Schüler sitzen auf einer Langbank. Sie fassen einen Medizinball mit beiden Händen auf Schulterhöhe. Explosive Bein- und Körperstreckung und anschliessendes Stossen des Medizinballes nach vorne-oben über ein hohes Hindernis (Netz, Leine auf ca. zwei Meter Höhe). Nach dem Hindernis können verschiedene Zonen (Linien) eingezeichnet werden.

Wozu? Körperspannung aufbauen und halten, Ganzkörperstreckung.

Über den Schwedenkasten

Was? Technik anwenden.

Wie? Anlaufen mit der Wechselschritt- oder Angleittechnik. Danach über den Kasten stossen. Kasten verschieden hoch aufbauen.

Wozu? Ganzkörperstreckung.

Eine Kugel, fünf Techniken

Das Kugelstossen kennt verschiedene Anlauftechniken. Hier, vereinfacht erklärt, die für die Schule geeigneten Stosstechniken. Eine reizvolle Aufgabenstellung besteht darin, herauszufinden, mit welcher Technik die Schülerin oder der Junior am weitesten stösst. Auch vor etwas komplexeren Stosstechniken wie dem Drehsprung sollte nicht Halt gemacht werden. Um die Stosstechniken zu erwerben ist es sinnvoll, leichtere Kugeln oder Basketbälle zu verwenden.

Gerader Stoss

Frontal zur Stossrichtung. Impulsschritt in die Stossauslage (links-rechts-links, «jam-ta-tam»). Dabei schwingt der rechte Fuss am aufgesetzten linken vorbei (Rechtshänder). Der linke Fuss stemmt vor der Abstossmarke. Stoss hoch und weit.

Seitwärts Angehen

Dito wie «Gerader Stoss», jedoch seitliches Angehen.

Wechselschritt

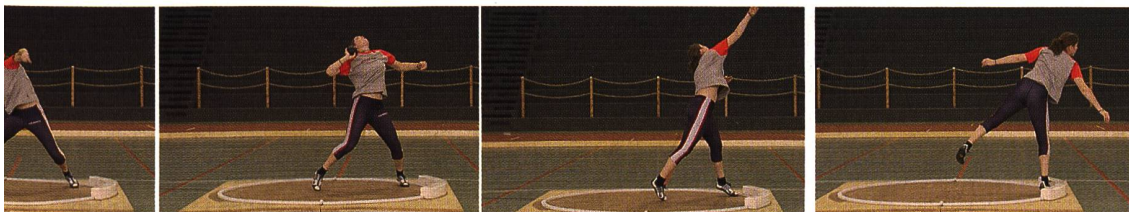
Mit dem Rücken zur Stossrichtung, Kauerstellung. Impulsschritt in die Stossauslage (rechts-links). 1/2-Drehung, Hüftstreckung, Stoss.

Angleiten (O'Brien)

Ausgangsstellung wie bei der Dreischritttechnik. Durch eine aktive Streckung des linken Beines in Stossrichtung und einen kräftigen Abstoss vom rechten Fuss über die Ferse gleitet der rechte Fuss in die Stossauslage. 1/2-Drehung, Hüftstreckung, Stoss.

Drehtechnik

Ausholbewegung des relativ aufrechten Oberkörpers gegen die Drehrichtung und anschliessendes Vordrehen des linken Fusses bis in die Stossrichtung. Abdruck des linken Beines in die Stossrichtung. Dabei wird das rechte Bein energisch aussen herumgeschwungen und anschliessend vorgedreht auf dem rechten Fussballen aufgesetzt. Der linke Fuss wird möglichst schnell nach dem Aufsetzen des rechten Fusses nach links verstellt am Stossbalken platziert.



Stemmbeins blockiert. Mit dem Einsatz der Beine wird der Oberkörper bis in die Vertikale aufgerichtet.

Ausstossen

Der Stossarm wird phasenverschoben erst nach dem Spannungsaufbau der Bein- und Rumpfmuskulatur aktiviert. In der Ausstossphase sollten Schulter, Ellbogen und Kugel auf einer geraden Linie, entsprechend der Abfluglinie der Kugel arbeiten. (Aus: Kunz, 2003)

Ein spezieller Dank geht an Camille Froidevaux vom STV Bern. Als Mitglied des Nationalkaders Würfe beim SLV präsentiert sie auf diesen Seiten die drei Endformen.

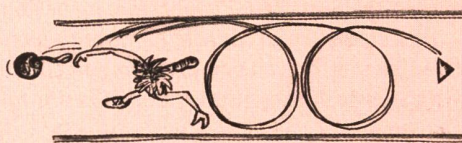
Ihre Bestleistungen:

- Diskus: 45,64 Meter
- Kugel: 12,92 Meter
- Speer: 42,79 Meter

Vom Schleudern zum Diskuswerfen

Der sich drehende und durch die Luft segelnde Diskus ist zum Inbegriff der Leichtathletik geworden. Es lohnt sich, aus dieser faszinierenden Technik einen Unterrichts- oder Trainingsschwerpunkt zu machen. Der Übungen sind genug – und manchmal tut es auch ein Velopneu.

Testform



Drehen in der Gasse

Was? Fortgesetztes Drehen mit Ring oder Schleuderball in einer Längszone.

Wie? Es wird eine ein Meter breite und vier Meter lange Zone mit Klebband markiert. Beginn aus der Frontalstellung in der Mitte der Zone, zwei Drehungen mit Abwurf des Gegenstandes am Ende der zweiten Drehung. Auf beide Seiten ausführen.

Wozu? Orientierungsfähigkeit fördern.

Besonderes: Leichtathletik-Testform für 14- bis 15-Jährige.

Drehsprünge

Was? Fortlaufende Drehsprünge nach links und rechts auf einer Kontrolllinie.

Wie? Beginn der Drehung links mit betontem Bodenfasen rechts-links. Seitwärts oder frontal zur Bewegungsrichtung. Eventuell mit rhythmischer Unterstützung («jam-ta-tam»). Schüler kontrollieren sich selber, ob sie am Schluss immer noch auf der Linie stehen. Auf beide Seiten ausführen lassen.

Wozu? Gleichgewicht, Orientierung, Rhythmisierung.

Variante: Mit geschlossenen Augen.

Über die Gasse

Was? Gasse mit einer ganzen Drehung überspringen.

Wie? Aus frontaler Schrittstellung zur Wurfrichtung: Nach kräftigem Abdruck vom linken Bein raumgreifend über eine Gasse (Klebband, Springseile) springen, aktiv mit dem rechten Fuss aufsetzen und dabei eine ganze Körperumdrehung machen. Den linken Fuss geradlinig, etwas nach links versetzt, schnell aufsetzen. Der Wurfarm wird weit hinter dem Körper «geschleppt». Mit Wurfgeräten wie Seilschlingen, Velopneus, Reifen etc. ausführen.

Wozu? Orientierung, Gleichgewicht, Rhythmisierung.



Anschwingen

Beim Zurückführen des Wurfarmes wird der Arm bis an den Bewegungsanschlag zurückgezogen und die Schulterachse gegenüber der Hüftachse möglichst stark verdreht (langer Beschleunigungsweg).

Drehumsprung

Der Drehumsprung beginnt mit dem Vordrehen des linken Fusses und einer Gewichtsverlagerung auf das linke Bein. Das rechte Bein schwingt energisch relativ weit aussen herum in Richtung Kreismitte. Das linke Bein wird nach dem Drehumsprung möglichst schnell hüftbreit nach links versetzt innerhalb der Sektorlinie am vorderen Kreisrand aufgesetzt. Der Wurfarm bleibt hinten am Bewegungsanschlag.



Drehstart

Was? Drehen und Starten.

Wie? Drei Reifen liegen hintereinander. Mit beiden Beinen vor dem ersten stehen, dann hineinlaufen (links-rechts-links), eine halbe Drehung ausführen und sofort zurück sprinten.

Wozu? Orientierungsfähigkeit, Gewicht über dem «Drehbein».

Variante: Als Stafette ausführen.

Von der schmalen Kante

Was? Ausholbewegung und Schleudern von der Langbank.

Wie? In leichter Grätschstellung auf der umgedrehten Langbank stehen. Bei Rechtswerfern wird der linke Fuss auf die Querstütze am Langbankende aufgesetzt. Kontrolliertes Ausholen und Schleudern eines Velopneus von der Langbank

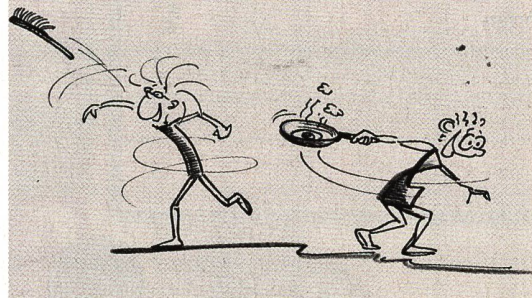
Wozu? Gleichgewichtsfähigkeiten fördern.

Schleuderchallenge

Was? Drehbewegung anwenden.

Wie? Verschiedenste Gegenstände müssen durch die Luft geschleudert werden. Der Landebereich ist in Zonen unterteilt. Gewonnen hat, wer gesamthaft am weitesten wirft. Je nach Ort (Rasen, Parkplatz, Kiesgrube, Wald) können verschiedene Schleudergegenstände zur Anwendung kommen. Eine Auswahl: Seile mit oder ohne Beschwerung, Plastikringe, Reifen, Schleuderbälle, alte Besen, Pfannen, etc.

Wozu? Differenzierung der Kernbewegung, Motivation.



Velopneus

Eine lohnende Anschaffung für jede Turnhalle ist ein Klassensatz gebrauchter, aber noch intakter Velopneus, beim örtlichen Fahrradhändler meist gratis zu haben. Erstens wird die Drehbewegung mit dem Velopneu verlangsamt und kann besser kontrolliert werden, zweitens kann man sie im Gegensatz zu den Disken sehr gut greifen und drittens haben sie den unschätzbaren Vorteil, dass fast gefahrlos geübt werden kann. Zudem sind viel mehr Spielformen möglich als mit herkömmlichen Geräten für die Drehwürfe.

Vorsicht: Nur intakte Pneus verwenden, bei alten Exemplaren können Drahtspitzen zu Verletzungen führen!

Weitere Geräte zum Schleudern und Drehwerfen: Seile, Ringe, Reifen, Schleuderbälle, Scheureringe, Disken.



Spannungsaufbau

Nach dem Drehumsprung ist der Körper in Rücklage mit dem Gewicht auf dem rechten Bein. Der rechte Fuss wird auf dem Fussballen weitergedreht und das rechte Bein im Knie und in der Hüfte gestreckt. Das linke Bein wird möglichst energisch durchgestreckt.

Abwurf

Ein grosser Spannungsaufbau ist beim Abwurf nur möglich, wenn zuerst die Beine, dann der Rumpf und erst zuletzt der Wurfarm eingesetzt werden.

(Aus: Kunz, 2003)

Wurfchallenge in der Turnhalle

Wenn keine Aussenanlagen zur Verfügung stehen, das Wetter schlecht oder die Lehrperson auch im Winter Leichtathletik unterrichten will, bietet sich ein kleiner Wurfwettkampf in der Halle an.

Name	Resultat
1 Tennisball durch den Reifen werfen	
2 Velopneu über den Kegel werfen	
3 Medizinball an die Wand stossen	
4 Handball gegen die Wand werfen	
5 Handball aufs Tor werfen	
Total Punkte	

Gruppennamen:

	Resultate					Total
1						
2						
3						
4						
5						
Total Punkte						

1

Tennisball durch den Reifen werfen

Wer schafft es, von zehn Würfen, möglichst viele durch die an den Ringen aufgehängten Reifen zu werfen?

Höhe ca. vier Meter, Abwurfort vorgeben (ca. vier Meter entfernt), jeder Treffer ergibt einen Punkt.

2

Velopneu über den Kegel werfen

Wer schafft es, von fünf Würfen, möglichst viele Pneu über den Kegel zu werfen?

Schleudwurf aus einer Drehung oder aus dem Stand, Distanz ca. fünf Meter, pro Treffer zwei Punkte (Kegel mit Gewicht beschweren!).

3

Medizinball an die Wand stossen

Wer schafft es, aus grosser Distanz, den Medizinball an die Wand zu stossen?

Vorgabe von zehn Startzonen (drei bis zwölf Meter), Punkte von eins bis zehn. Der beste aus fünf Versuchen zählt.

4

Handball gegen die Wand werfen

Wer schafft es, mit fünf Würfen, möglichst viele Punkte zu erzielen?

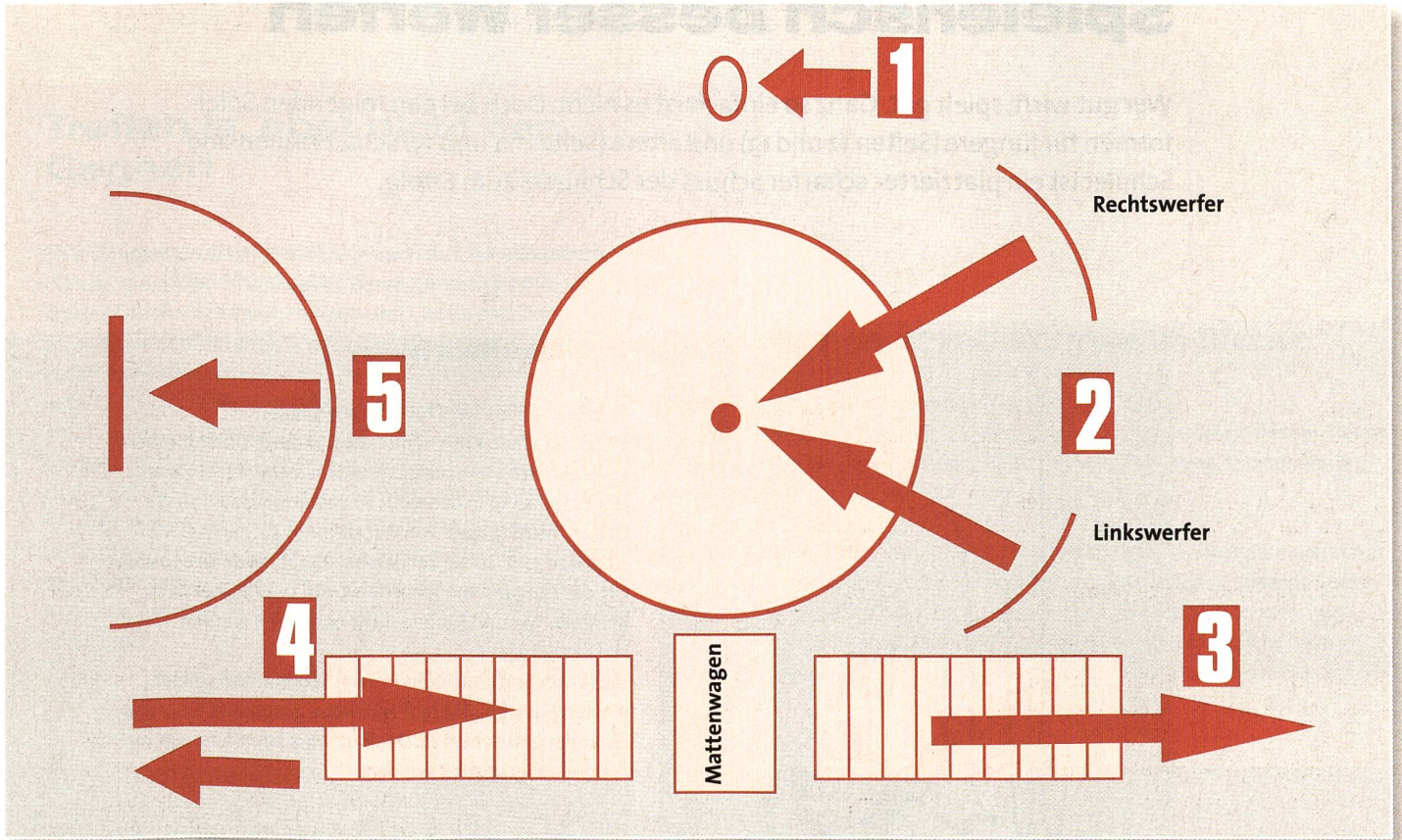
Aus drei Schritten Anlauf den Handball so gegen die Wand werfen, dass er möglichst weit in die zehn definierten Zonen (drei bis zwölf Meter) zurückfliegt. Punkte von eins bis zehn, fünf Versuche, der beste zählt.

5

Handball aufs Tor werfen

Wer schafft es, mit fünf Würfen, möglichst viele Punkte zu erzielen?

Vom Wurfkreis aus auf das mit Zauberschnüren in Rechtecke unterteilte Handballtor werfen. Die Ecken (oben und unten) ergeben jeweils zwei Punkte, die übrigen Felder einen Punkt.



A collection of various throwing implements: several shot put balls of different colors and weights (labeled 20, 10, 18, 8, 125), a discus, and a javelin.

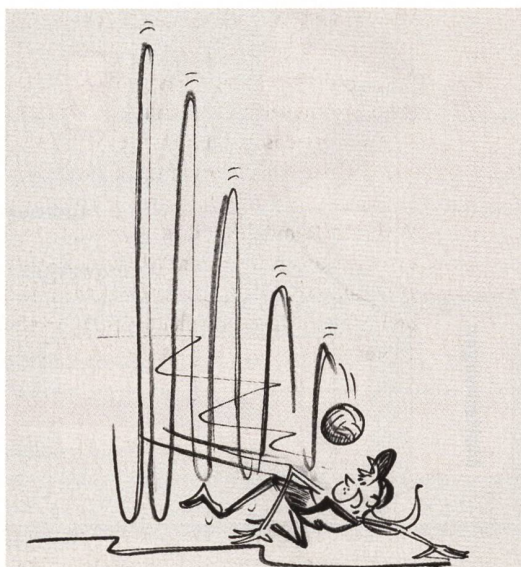
A photograph of a male athlete in a yellow and red uniform, holding a javelin and preparing to throw. He is wearing a bib with the number 543.

**Alles, wirklich
alles fürs Werfen**

ae
alder + eisenhut

Spielerisch besser Werfen

Wer gut wirft, spielt gut: Ganz so einfach ist es nicht. Doch bei den folgenden Spielformen für jüngere (Seiten 12 und 13) und ältere (Seiten 14 und 15) Schülerinnen und Schüler ist ein platzierter, scharfer Schuss der Schlüssel zum Erfolg.



Prellball

Was? Wurfkraft und Gewandtheit kombinieren.

Wie? Ein Hand- oder Basketball wird mit voller Wucht auf den Boden geprellt, so dass er möglichst vertikal hoch springt. Nach jeder Bodenberührung des Balles, muss der Kopf, «unter dem Ball durch». Wer stellt einen Rekord auf?

Burgball

Was? Passen und Werfen kombinieren.

Wie? In der Mitte des Kreises wird eine Burg (Keulen, Stecken im Freien) aufgestellt. Die Spieler stehen ausserhalb des Kreises, werfen sich einen Ball zu und versuchen, die von einem Spieler bewachte Burg zu treffen. Der Burgwächter verhindert dies durch Hand- oder Fussabwehr. Wer die Burg umschiesst, löst den Wächter ab.

Varianten:

- Auf einem Bock oder Kasten liegt ein Medizinball, der hinuntergeworfen werden muss (Bockball).
- Die Burg braucht nicht umgeworfen zu werden, sondern muss durch indirekte Würfe berührt werden (Aufsetzer). Wer kann die Burg am längsten erfolgreich verteidigen?

Prellballformen

Was? Schnelles Spiel für schnelle Spieler.

Wie? Um einen Kreis von ca. zwei Metern Durchmesser verteilen sich vier Spieler. Jeweils zwei bilden ein Team. Der Ball wird so in den Kreis zu geworfen, dass ihn die Gegner nicht fangen können, bevor er ein zweites Mal zu Boden fällt. Jener, der den Ball fängt, wirft diesen vom Ort des Fangens wieder in den Kreis. Der Gegner darf beim Werfen und Fangen nicht behindert werden.

Variante: Statt mit Kreis in zwei Spielhälften spielen, die durch Langbänke/auf Hüfthöhe gespannte Seile voneinander getrennt sind. Der Ball muss zuerst ins eigene Spielfeld geworfen werden.



Ballvertreiben im Kreis

Was? Eine alternative Form des beliebten Spiels für die Unter- und Mittelstufe.

Wie? Ein Kreis von etwa zehn Metern Durchmesser wird durch eine Linie in zwei gleich grosse Hälften geteilt. Die gegnerischen Mannschaften stehen sich nun in Halbkreisauflage gegenüber und versuchen mit Gymnastikbällen, den in der Mitte liegenden Ball über die Kreislinie des Gegners zu treiben.

Variante: Es darf nur im Sitzen (auf einem Bein, beidhändig etc.) geworfen werden.

Treffen ja, aber nicht den Gegner!

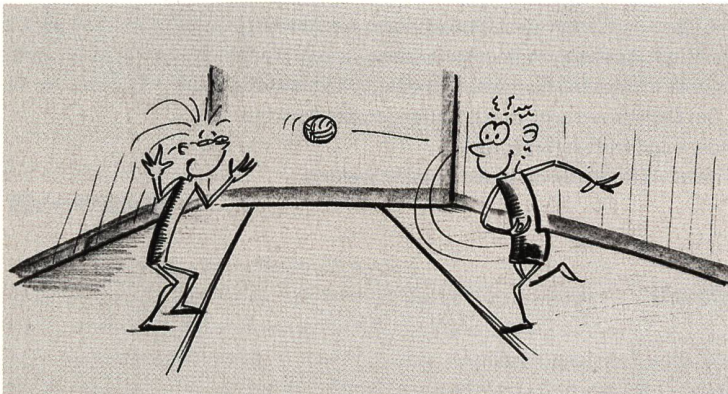
Spielfähigkeiten erwirbt man sich auch durch Antizipieren, Vorausplanen, durch den Einbezug der Bewegungen der Mit- und Gegenspieler, Durchsetzungsvermögen und Cleverness. Somit ist ein klassisches Mannschaftsspiel nicht unbedingt geeignet für das Erwerben einer Leichtathletiktechnik, deren Funktion darin liegt, einen Ball, eine Kugel oder einen Speer möglichst weit zu werfen. Trotzdem wurde auf diesen Seiten der Versuch unternommen, eine Spielsammlung zu präsentieren, bei der ein guter, also ein gezielter und scharfer Wurf im Mittelpunkt steht und Erfolg versprechend ist. Bei diesen Spielen ist darauf zu achten, bzw. sind die Spielregeln so zu formulieren, dass Würfe durch die gegnerische Mannschaft nicht behindert werden dürfen. Aus bekannten Gründen sollte auf Spiele verzichtet werden, bei denen es darum geht, andere mit einem Wurf zu treffen.

Ball über die Schnur im Sitzen

Was? Variante des Wurfklassikers.

Wie? Drei bis sechs Spieler auf jeder Seite. Die Grösse des Spielfeldes anpassen, so dass jeder Ball erreicht werden kann. Leinenhöhe je nach Grösse der Spieler auf 1 bis 1,5 Metern.

Variante: Damit das Spiel nicht zu statisch ist, muss man sich etwas einfallen lassen. Nach dem Wurf schnell aufstehen und eine Bewegungsaufgabe lösen, etwas holen etc.. Die Lehrperson kann auch pfeifen und dann wechselt das Spiel in die gebräuchliche Form im Stehen.

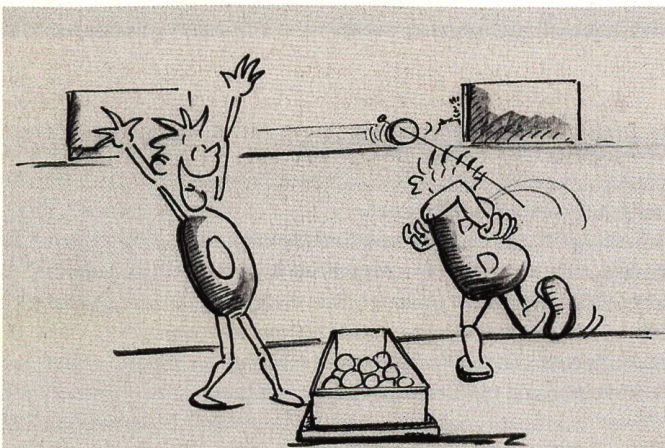


Parteiball

Was? Parteiballspiel in zwei Zonen oder an die Wand.

Wie? Zwei Mannschaften stehen sich in der Turnhalle gegenüber. Das Mittelfeld ist frei, die Mannschaften stehen je in einem Hallenviertel, das an die Wand angrenzt. Ein Handball wird aus einem Dreischritt-Anlauf ins gegnerische Feld geworfen. Fällt der Ball dort zu Boden, gibt das einen Punkt für die Werfer. Damit alle werfen können, wird immer eine bestimmte Wurfreihefolge eingehalten.

Variante: Bei geübteren Spielerinnen muss der Ball so geworfen werden, dass er eine Zone an der Wand berührt. Die Zone sollte nicht höher sein, als die Spieler mit ausgestreckten Armen gross sind.



Reifenstechen

Was? Auf ein bewegliches Ziel werfen.

Wie? Vor drei Gruppen wird in einer Entfernung von etwa vier bis zehn Metern ein Reifen vorbeigerollt. Die ersten Spieler jeder Mannschaft versuchen, mit ihrem Wurfgeschoss durch den Reifen zu werfen, bevor er eine bestimmte Markierung überrollt hat. Wird von einem Spieler der Reifen so getroffen, dass er umfällt, was als Treffer zählen kann, so wird für die anderen Spieler ein zweiter Reifen gerollt. Nach jedem Wurf reiht sich jeder bei seiner Mannschaft hinten an. Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

Sicherheitshinweis: Jene, die den Reifen hin und herrollen, können dies hinter einem Kasten (grosser Mattenwagen) tun, damit sie nicht durch «verirrte» Wurfgeschosse getroffen werden.

Variante: Statt Reifen einen Basketball rollen.



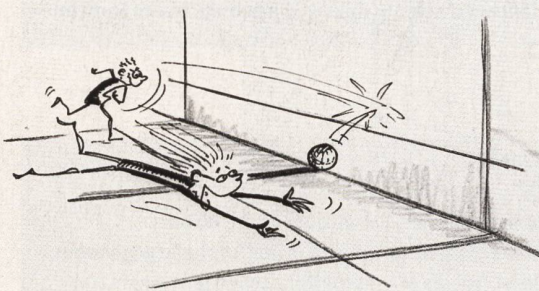
Treibball

Was? Weitwurf in der Gruppe.

Wie? Zwei Gruppen werfen den Schleuderball hin und her und versuchen, den Gegenspieler hinter eine Begrenzung zu treiben. Der Schleuderball wird immer vom Punkt des Auftreffens zurückgeworfen.

Variante: Mit einem Wurfball, Handball, Velopneu oder Frisbee im Freien. Hallenvariante mit Badmintonshuttle oder Medizinball. Dort, wo der Medizinball zu Boden fällt, muss er wieder in die Gegenrichtung gestossen werden.

Vorsicht: Wegen der Verletzungsgefahr das Herannahen des Wurf- oder Stossobjektes aufmerksam verfolgen.

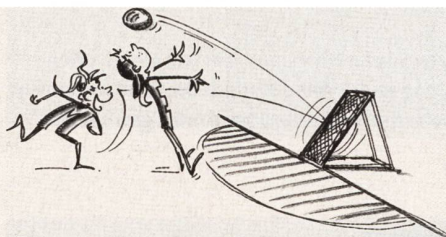


Handball Pelota

Was? Wand-ab für Fortgeschrittene.

Wie? Vor einer Hallenwand werden zwei Felder gezeichnet, die bis an die Wand reichen. Eine Mannschaft versucht, aus ihrem Feld hinter der Wurflinie (die zum Werfen nicht überschritten werden darf) den Ball in einer Mindesthöhe von einem Meter so nah an die Wand zu werfen, dass er anschliessend ins gegnerische Feld prallt und dort zu Boden fällt. Der Gegner versucht, durch Ballfangen den Punktgewinn zu verhindern und wirft sofort zurück.

Variante: Ball muss via Boden an die Wand gespielt werden.

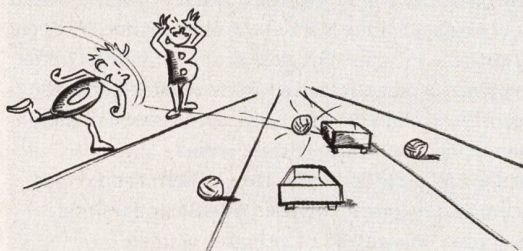


Tchoukball

Was? Parteiballspiel auf ein Tchoukballnetz.

Wie? Die angreifende Mannschaft versucht einen Handball so auf das Tchoukballnetz zu werfen, dass die Verteidigenden den Ball nicht mehr erreichen. Die Werfenden dürfen nicht behindert werden, es gibt einen Raum um das Netz, der nicht berührt werden darf.

Siehe auch unter: www.tchoukball.ch



Scharf, schärfer, am schärfsten

Was: Ein Kastenoberteil mit scharfen Würfeln treiben.

Wie: Vor jeder Mannschaft liegt im Abstand von etwa fünf Metern ein umgedrehtes Kastenteil. Jeder Spieler hat einen Handball. Auf ein Signal wird der Ball so auf das Kastenteil geworfen, dass dieses nach vorne transportiert wird. Nach einer Minute wird unterbrochen und mit dem Metermass ermittelt, welches Kastenteil weiter vorne, bzw. welches Team die schärfsten und treffsichersten Schützen hat.

Variante: Jeder Spieler hat zwei Würfe. Nachdem alle zweimal geworfen haben wird gemessen.

Sommerbiathlon

Was? Laufen und Werfen kombinieren.

Wie? Eine bestimmte Strecke muss gerannt werden. Anschliessend werden Zielwürfe (zum Beispiel in ein in neun Sektoren aufgeteiltes Fussballtor) ausgeführt. Für jeden Fehlwurf ist eine (kleinere) Strafrunde zu laufen.

Variante: Auch in Kombination mit Schwimmen oder Rad fahren. Statt zu werfen können auch Velopneus auf Malstäbe geschleudert werden.

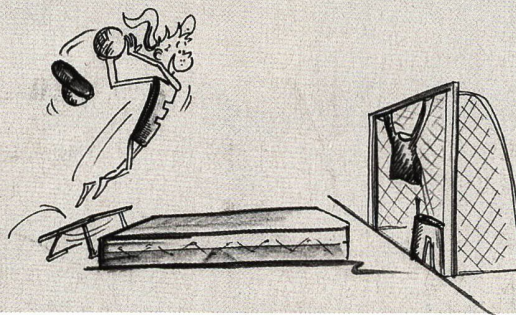


Sprungwürfe auf Ziele

Was? Abspringen und Werfen.

Wie? In beiden Toren werden Ziele aufgehängt (Traineroberteil, Leibchen usw.). Die Spieler bilden Mannschaften und stehen in einer Kolonne vor den Toren. Auf Zuspield wird im Sprungwurf auf die Ziele geworfen. Wer hat am meisten Treffer?

Variante: Den Sprungwurf von einem Kastenoberteil oder nach einem Sprung ins Trampolin ausführen und auf einer Matte landen. So ist man länger in der Luft und hat mehr Zeit zum Werfen.



Brettball

Was? Ball gegen das Basketballbrett werfen.

Wie? In einem Basketballfeld spielen zwei Teams gegeneinander. Ein Punkt wird dann erzielt, wenn der Handball (Basketball) so ans Basketballbrett geworfen wird, dass er ins Feld zurückspringt ohne von der gegnerischen Mannschaft gefangen zu werden. Kommt der Gegner in Ballbesitz versucht er beim anderen Brett sein Glück.

Variante: Ein Punkt wird dann erzielt, wenn ein Mitspieler des Werfers den Ball fangen kann, ohne dass dieser zu Boden fällt.

Literatur:

■ **Döbler, E.; Döbler, H.:** Kleine Spiele. 20. Auflage. Berlin, Sportverlag, 1996.

■ **Haberkorn, Chr.; Plass, R.:** Leichtathletik 2. Spezielle Didaktik, Werfen und Springen. Diesterweg, Sauerländer, 1992.

■ **Jonath, U.; Krempel, R.; Haag, E.; Müller, H.:** Leichtathletik 3, Werfen und Mehrkampf. Rowohlt, Reinbeck bei Hamburg, 1995.

■ **Katzenbogner, H.:** Kinderleichtathletik. Münster, Philippka Sportverlag, 2002.

■ **Kunz, H.:** Rahmentrainingsplanung Würfe. Trainerbuletin SLV, 2003.

■ **Murer, K.:** Leichtathletik in der Schule. Bern, SLV und SVSS, 1995.

■ **Schweizerischer Leichtathletikverband:** Leichtathletiktests für Schule und Verein. Bern, 1994. Bezugadresse: Schweizerischer Leichtathletikverband SLV, Industriering 43, Postfach, 3250 Lyss.

■ **Weber, R.; Weber, A.:** Leichtathletik verstehen und unterrichten. Magglingen, BASPO, 2003. Bezugadresse: BASPO, J+S-Dokumentation, 2532 Magglingen, dok.js@baspo.admin.chl, Best.-Nr. 30.421.510 d

«mobile» mit Spezialrabatt

Vereint sparen Sie!

Sportvereine und Schulen erhalten Spezialrabatt auf das Abonnement der Fachzeitschrift «mobile». Ab einer Bestellung von 5 Exemplaren bezahlen Sie nur 37 statt 42 Franken pro Abonnement. Diese Einsparung ist jedoch nur dann möglich, wenn sämtliche Exemplare an eine Adresse geliefert werden. Falls die Exemplare an verschiedene Adressen geschickt werden sollen, kostet ein Einzelabonnement Fr. 38.50.–. Immer noch ein gutes Geschäft!

Ein spezieller Dank an die Vereine, die dieses Angebot genutzt haben. Wie zum Beispiel die Stadt Winterthur oder der Turnverein Mellingen.

Informationen und Bestellungen unter:

mobile@baspo.admin.ch

Mehr als drei Sätze



mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

Einzelausgaben

Ausgabe	Schwerpunktthema	Praxisbeilagen
1/05	Tägliche Bewegung	1. Stabilisation und Kräftigung 2. Unihockey
2/05	Orientierung	3. Tennis 4. Werfen
3/05	Wasser	5. Wasserspiele 6. intermittierendes Training
4/05	Adoleszenz	7. Tchoukball 8. Thema noch offen
5/05	Führungsstile	9. Schneesport 10. Bälle
6/05	Partizipation	11. Schaukelringe 12. Sensomotorik

Bestellungen Einzelausgaben inkl. Praxisbeilagen à Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Bestellungen Praxisbeilagen à Fr. 5.-/€ 3,50 (+Porto). Mindestbestellungen:
2 Beilagen, Einzelausgaben nur zusammen mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Bestellung

Abonnement

☐ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied
im mobileclub werden (Schweiz: Fr. 57.-/Ausland: € 46.-)

☐ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren
(Schweiz: Fr. 42.-/Ausland: € 36.-)

☐ Ich möchte «mobile» im Probeabonnement
(3 Ausgaben für Fr. 20.-/€ 14.-)

☐ deutsch

☐ französisch

☐ italienisch

Vorname/Name: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Datum, Unterschrift: _____

Einsenden oder faxen an: Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen,
Fax 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch