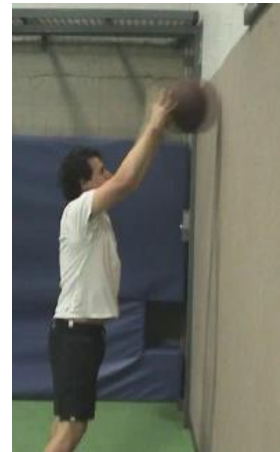




Methodik Schnelligkeitstraining Wurf

Wann	Ganzjährig
Wie oft	1-2x pro Woche in Vorbereitungsphase 2-3x pro Woche in der Vorwettkampfphase 1-2x pro Woche in der Wettkampfphase
Wie lange	≤ 8-10sec
Methoden	Wiederholungsmethode, Kontrastmethode





Schnelligkeit im Wurf

Besonderheit der Schnelligkeit im Wurf I

Es ist eine Besonderheit der Wurfdisziplinen, dass Schultern, Arme und Hand erst zum Einsatz kommen, wenn das Gesamtsystem Athlet-Gerät durch die Beine vorbeschleunigt worden ist.

Das stellt an die entsprechende Aktionsmuskulatur besondere Anforderungen: Für die weitere Geschwindigkeitssteigerung des Geräts ist neben der Explosivität vor allem eine hohe **Reaktivität** der Muskulatur erforderlich.



Schnelligkeit im Wurf

Besonderheit der Schnelligkeit im Wurf II

- Werfer sind dominant schnellkräftige (v.a. Speer) resp. explosivkräftige Athleten. Ein Wurf dauert weniger als 5sec
- Schnelligkeit ist eine der wichtigsten Qualitäten eines Werfers
- Schnelligkeit wird während des ganzen Jahres trainiert. Je näher der Wettkampf kommt, desto mehr als Schwerpunkt

Schnelligkeit Wurfdisziplinen

Trainingsphilosophie Wurf

- Ganzheitliches Werfen-Stossen-Schleudern → Anlaufdynamik entwickeln
- Beidseitig trainieren (auch die Beweglichkeit)!
- Akkurate Technik und Gewichte wählen

«Werfer sind so stark, schnell, leicht wie möglich!!!» (Peter Salzer)

Langfristige Entwicklung Schnelligkeit Wurf

- 08-13 Jahre: allgemeine Schnelligkeitsbasis Lauf, Sprung, Wurf
leichte Gegenstände aus Anlauf werfen → Schnelligkeit!
- 13-15 Jahre: funktionelle Technik erlernen, variieren und anwenden!
- 15-17 Jahre: Technik optimieren, Schnelligkeit und Schnellkraft
entwickeln, Wettkämpfe vorbereiten und bestreiten!
- 17-19 Jahre: Technik stabilisieren, allgemeine und spezielle Schnelligkeit
und Kraft gezielt entwickeln!



Schnelligkeit Wurfdisziplinen

Beschleunigungsfähigkeit

Beine: Starts, Sprünge, Schocken, Widerstandstraining, Hantelübungen

Arme: Werfen, Stossen, Schleudern, Schocken, Hantel; Ein-/beidhändig

Rumpf: Disziplinspezifische Übungen (u.a. mit Medizinball)

Variation: Isoliert oder Muskelketten, mit/ohne Vorbeschleunigung

Aktionsschnelligkeit

Azyklisch: Würfe ohne/mit Anlauf, ...und mit normalen und leichteren Wurfgewichten, Sprünge, Starts, Abbremsen, Angleiten und Andrehen, spezielle Hantelübungen

Zyklisch: Sprints 5-40m, Läufe mit Speer, Impulsschritt, leichte Widerstände, leicht bergan/bergab, Speedy

Übungsbeispiele Schnelligkeit Wurf

- Fliegende Sprints, z.B. 3x 3x 30m (Pausen 3' und 5')
- In-and-Out, Zugsprint, Bergabläufe
- Lauf-ABC über Hütchenparcours (z.B. Schnelles Knieheben)
- Beschleunigungen: 8x5m, 4x10m, 2x20m
- Reaktions-Starts

- Speer: Rückhalteläufe, Beschleunigungen, Impulsschritte mit Gerät
- Kugel/Disk: Fortgesetztes aktives Angleiten/Andrehen über Zonen,
- Hammer: 10er-Drehungen mit Hantelscheibe

- Sprungläufe: 2x 4x 25m Sprungläufe (Unterlage bewusst wählen!)
- Kleine Hürdensprünge; einbeinig und beidbeinig
- Plyometrische Sprünge (Belastbarkeitsvoraussetzungen ok?)

- Würfe mit leichten Gewichten (alle Würfe)
- Speer: Ballwürfe an die Wand mit 200g unter WK-Gewicht: 3x10x

Kraftraum: Schnelles Bankdrücken, Schnelles Reißen, Schnelle Überzüge, Kurzhantel-Imitationen, Scheiben-Imitationen, Boxschlag/Boxtraining