

Grundlagen des Hammerwerfens

→ Was wissen wir vom Hammerwerfen? Auf was kommt es an?

▶ Film-Sequenz Flickkraft iPad

2 Flipchart-
Blätter
Filzstifte

• Aufwärmen: Teamball / Rumpfstabi / Siegeshüte 3P
Medizinball übergeben (auch tief)

① Fussgelenksarbeit (Trippelschritte) mit Drehungen re/li

- Stab in Hochhalte
- dito mit Skipping
- Stab in Macken } Position tief
- Stab in Vorhalte }

Gymnastikstühle

② Rollen, Sprünge, Drehabwürfe mit Medizinball

③ AKS li + re (freie Hand auf Gegenhüfte) *
- auch in andere Richtung

④ Balanceübung auf dem Kreisel → nur Drehbein auf

Fusskreisel

⑤ Ansteuerung Feinarbeit (ohne Schuhe)
- Belastungswechsel Hacke-Bälle simulieren
- halbe Drehungen
- ganze Drehungen

Springseile
Schleuder-
bälle

⑥ Drehungen auf der Langbank

⑦ Drehungen ohne Wurfgerät auf Linie

⑧ Armkreisschwünge Oltmanns + Kombinationen

↳ gemäss abgegebenem Dokument

3 AKS - 1 Drehung - 3 AKS - 1 - Drehung - ... } am Schluss
3 AKS - 2 Drehungen - 3 AKS - 2 Drehungen } auch mit
Abwurf

* Hammer zusammensetzen mit Schleuderball, Pöhrli + Springseil
Länge: Bauchnabel - Boden.

Modul Fortbildung Leiter J+S BE 407-12-13

Stefan Bichsel, Ittigen 24.03.13