

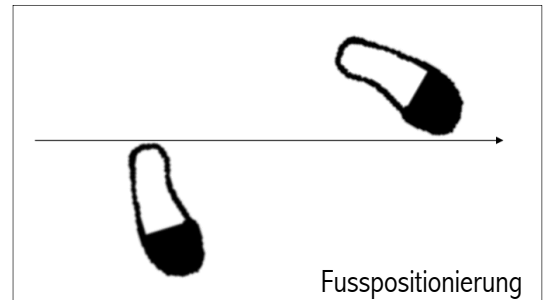
Wurf ABC

Zielsetzungen

- Im Wurf ABC sollen die speziellen **koordinativen Grundlagen** für die Wurfdisziplinen als Fundament für den Technik-Aufbau gelegt werden. In den Wurfdisziplinen haben die zwei Faktoren **Gleichgewicht** und **Rhythmus** eine erhöhte Bedeutung.
- Wie in den anderen ABC-Übungen geht es im weiteren um das Erlernen von **Zubringer-Bewegungen**
- In den nächsten Stufen geht es dann um das **Erlernen der Technik-Grundbewegungen**, der sogenannten Kernbewegungen und schliesslich um die **Variation** derselben, um die Technik **situativ** jederzeit **beherrschbar** im Griff zu haben.

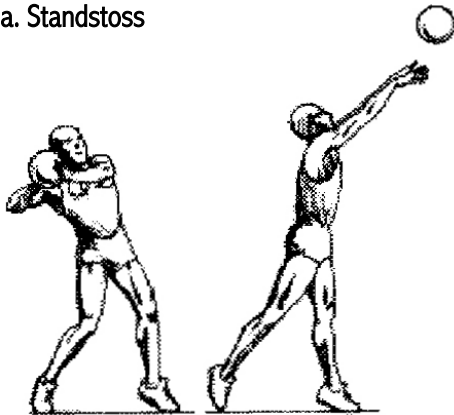
Ausgewählte Übungsziele

- Werfen/Stossen/Schleudern im Gleichgewicht } Blockieren
- Positionierung Füsse, Körper und Gegenarm } Blockieren
- Rhythmus von Anlaufen und Abwerfen
- Verknüpfung Anlauf-Abwurf



ABC Übungen stossen

a. Standstoss



- Korrekt versetzte Fussposition (Hilfslinie nehmen)
- Stand auf Ballen
- Stosshand : wie „Hund der sich hinterm Ohr kratzt“
- Abstoss evtl. sogar mit Oberkörper in leichter Rücklage
- Gestrecktes vorderes Bein

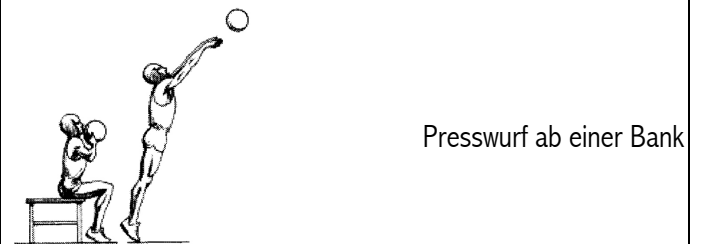
- ↳ Über hoch gehängte Leine für Ganzkörperstreckung
- ↳ Auf Langbank für Erschwernis Gleichgewicht
- ↳ In Socken oder auf Leibchen für einfacheres Drehen

Mögliche Zwischenform: Stoss aus Vorschrift

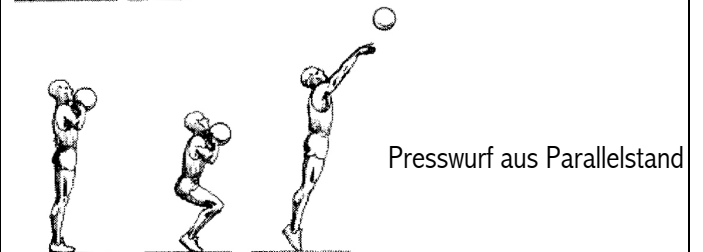
b. Stoss aus 3er-Anlauf

- Rhythmus : jam-tatam
- Beine überholen Oberkörper (Verlängerung Stossweg)
- Schwerpunkt bleibt über hinterem Bein bis zum Stemmbeinaufsatz und Oberkörper bleibt „zu“.
Erst dann Gewicht verlagern, Oberkörper öffnen, Stoss
- Füsse, Hüfte...drehen zeitlich VOR dem Oberkörper ein!

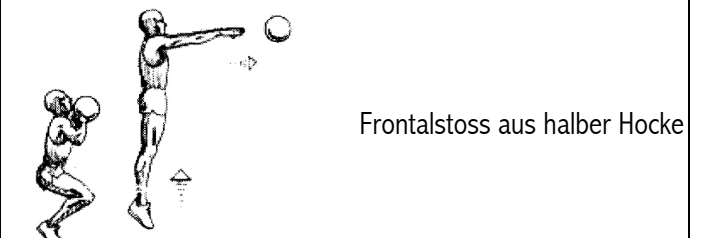
Aufbauformen:



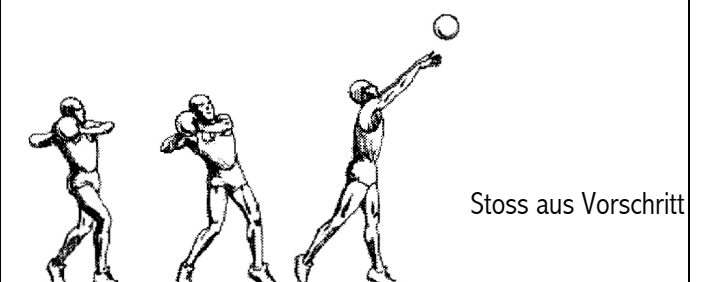
Presswurf ab einer Bank



Presswurf aus Parallelstand



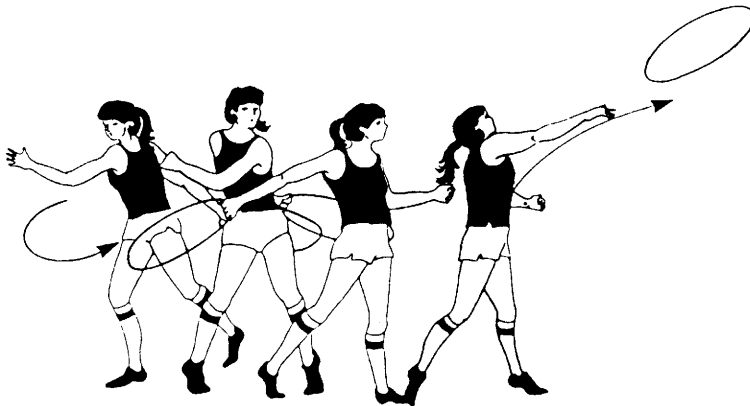
Frontalstoss aus halber Hocke



Stoss aus Vorschrift

ABC Übungen schleudern

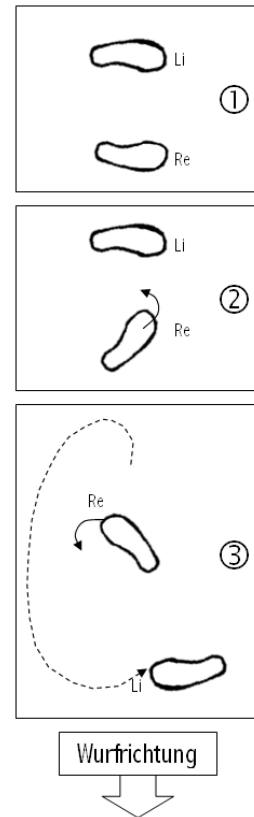
a. Standschleudern



- Korrekt versetzte Fussposition (Hilfslinie nehmen)
- Stand und Drehen auf Fussballen
- Wurfarm: gestreckt, leicht unter Schulterachse; dann zum Abwurf über die Schulterachse
- Fuss-/Knie-/Hüftdrehung zeitlich VOR Oberkörper und Arm rotieren
- Abwurf evtl. sogar mit Oberkörper in leichter Rücklage

- ↳ Wurfmaterial: Mit kurz gefassten 1kg-Schleuderbällen, Velopneu, Wurfringen, 1kg-Medizinbällen oder 800g-Nockenbällen
- ↳ Auf Langbank für Erschwernis Gleichgewicht
- ↳ In Socken oder auf Leibchen für einfacheres Drehen
- ↳ Über hoch gehängte Leine für Ganzkörperstreckung

b. Schleudern aus 1/2 - Drehung



Enge Bewegungsverwandtschaft Kugelstossen und Diskuswerfen bezüglich Fussposition auf den Ballen und der Abwurfposition!

ABC Übungen Werfen

a. Speerspitzen - Kontrollläufe

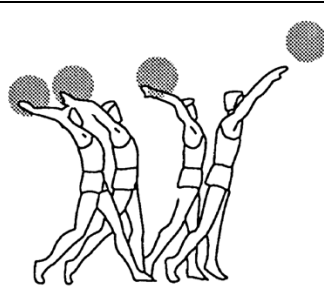


- Speerspitze soll trotz der Beinbewegungen immer ruhig und nah am Kopf bleiben
- Hand = höher als Ellbogen = über Schulter
- Arm locker gestreckt
- Abgedrehte Haltung: li Hüfte, li Schulter und Nase sind in Wurfriechung ausgerichtet
- ↳ Gehen, Traben, Impulsschritte, Treppen oder Hürden übersteigen



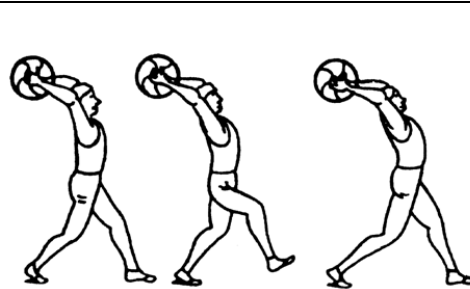
Spannwürfe

- Arme immer gestreckt
- Spannung in Hüft/Oberk. in die Arme übertragen



Medizinball Standwürfe

- Arme bleiben gestreckt
- Gewichtsverlagerung
- Gestr. Stemmbein



Medizinballwurf aus 3er

- Arme bleiben immer locker gestreckt
- Rhythmus „Jam-tatam“
- Stemmfluss Links: über die Ferse

b. Weitere Übungen



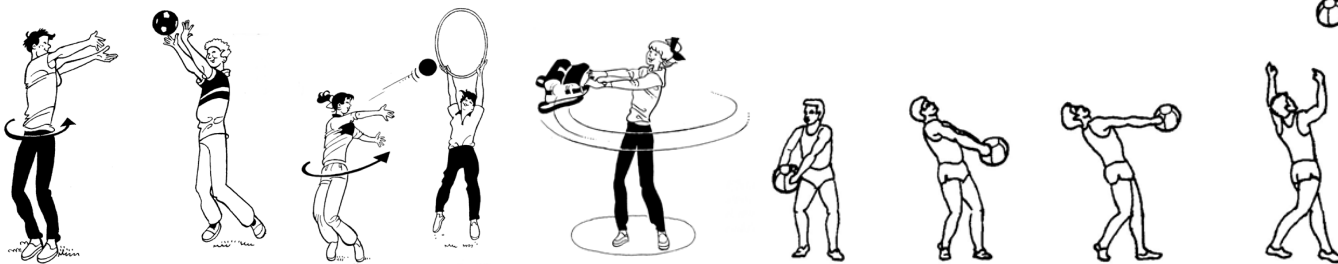
Einhändige Würfe aus Vorschrift

- Stemmfluss über Ferse
- Hoher, gestr. Arm

ABC Übungen Hammer

Viel zu wenig wird der Hammerwurf geübt! Schade, können hier doch sehr rasch tolle Weiten erzielt werden, was die Kids packt!

a. Standwürfe



Ball aus Linksdrehung zuwerfen

- Beide Füße bleiben am Boden
- Arme immer gestreckt
- Über die linke Schulter hochwerfen
- Rechtshänder = Linksdrehung!

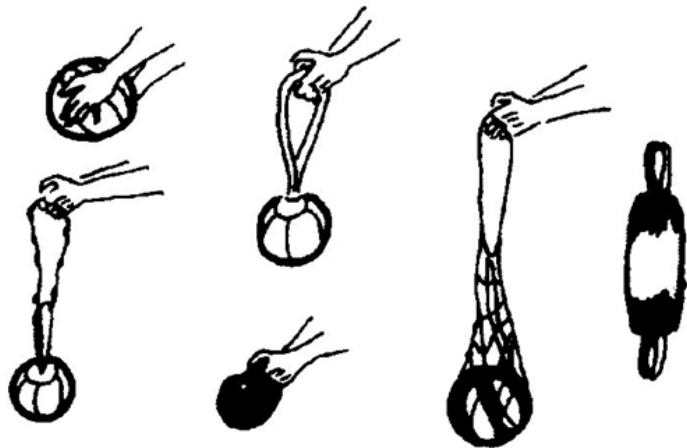
Varianten:

1kg-Ball in einen Reif oder irgendein anderes Tool mit Griff werfen (Bild: eine Schulmappe)

1-2kg Ball über eine Markierung an der Wand hochwerfen.

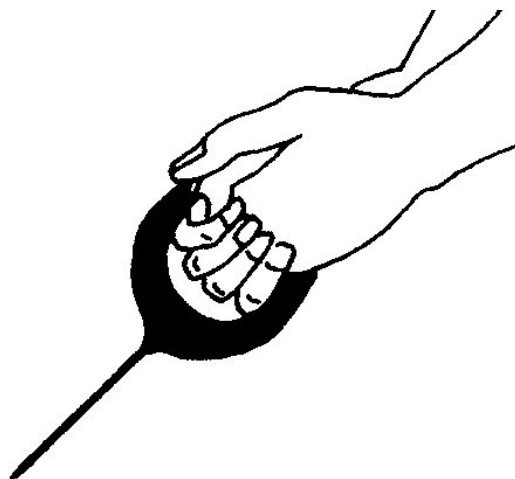
- Beide Füße bleiben am Boden
- Arme bleiben gestreckt
- Dem Ball immer nachschauen

Verschiedene Wurftools fürs Hammerwerfen:



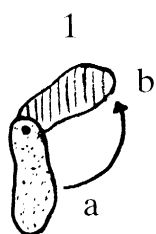
Basket- oder Medizinball, Schleuderball, Schleuderball mit Sprungseil verlängert, Kettlebell, 1kg-Ball in einem Ballnetz, Sand-Gewichtssack

Wurf mit einem Griff (für Rechtshänder) :
Gerät in die linke Hand nehmen. Dann mit der rechten Hand darüber (siehe Abbildung unten)

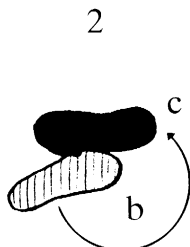


b) Würfe aus einer 360°-Drehung

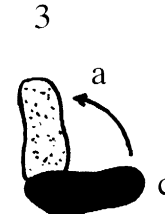
Ferse-Ballen-Drehung um die linke Ferse im Gegenuhrzeigersinn. Ausführung und Beobachtungspunkte wie beim Standwurf



Drehung auf der Ferse



Übergang Hacke-Kante-Ballen



Drehung auf dem Ballen mit anschließendem Übergang zur Ferse

Anmerkung: An Bild 3 schließt sich wieder Bild 1 an.