

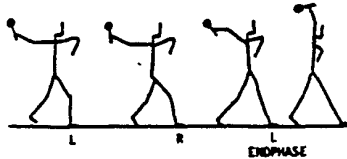
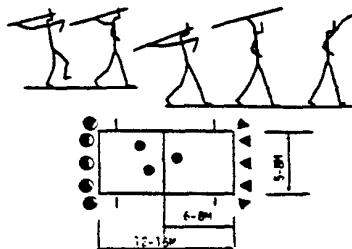


Stoffauswahl	Organisation	Material
<p>Einführungslektion</p> <p><u>Wurf frontal mit gebeugtem Arm:</u> Werfen in auf den Boden gelegte Reifen über ein Gummiband auf Schulterhöhe. Der Wurfarm muss obligatorisch über der Schulter sein.</p> <p><u>dasselbe, aus Vorschrittstellung:</u> Ich muss kräftiger werden und gut Boden fassen</p> <p><u>Imitation des Wurfes mit einem Partner:</u> Zum Erkennen der Muskelketten bei der Schulterrotation. Der Arm muss ziemlich hoch geführt werden (mindestens Kopfhöhe), die Handfläche zeigt nach oben, die Bewegung wird vom Ellbogen gesteuert.</p> <p><u>Wurf über den Kopf mit gestrecktem Arm:</u> Endphase des Wurfes Streckung des gebeugten rechten Beines, Rotation der Ferse und Eindrehen des Knies und der Hüfte und Strecken gegen Ende der Bewegung, wobei das linke Bein aktiv gestreckt ist; aus der Vorschrittstellung oder eventuell mit Dreischrittanlauf.</p> <p><u>Wurf aus der Wurfstellung:</u> Auf dem rechten Bein stehend und mit nach hinten gestrecktem Arm, das rechte Knie nach vorne bringen und werfen; die Brust ist vor dem Wurf seitwärts und kommt nach der Vorwärtsbewegung des rechten Beines nach vorne mit.</p> <p><u>Wurf auf möglichst grosse Weite:</u> Nach den Wurfen mit wenig Intensität wird letztere gesteigert, sobald die Bewegung beherrscht wird.</p> <p><u>Wurfspiele:</u> Je nach Material oder Einrichtung: Jägerball, Schnappball, Rollmops, Zielwerfen (auch in Gruppen) usw. Beispiel: Ball hinter die Linie (Rollmops), durch starke und gezielte Würfe die Bälle hinter die Linie der Gegner bringen</p>	   	<p>- kleine Bälle (Tennis), eventuell kleine Steine, Reifen</p> <p>- dasselbe</p> <p>- Partnerhilfe (später zusammen mit Speer)</p> <p>- Wurfkörper, Bälle, Speere</p> <p>- Speere kleine Bälle</p> <p>- dasselbe</p>

Schulungslektion

Erklärung der verschiedenen Griffarten

Leichte Würfe aus dem Stemmschritt:
Oberkörper leicht nach hinten, Speer gestreckt nach hinten oben, Fersenrotation, Körperstreckung, Stossen nach vorne.

3-Schritt-Anlauf:
links, rechts, links und werfen aus dem Gehen, später aus dem Laufen, Bogenspannung und Speerführung

3-Schritt-Anlauf - Impulsschritt: seine Bedeutung und Funktion
Mit Hilfe einer Zone am Boden: mit einem schnellen, flachen Schritt die Zone überschreiten, dann das linke Bein schnell und aktiv vor das rechte stellen, werfen.

5-Schritt-Anlauf - Rückführen des Speers:
zuerst im Gehen, dann im Laufen:
Handfläche gegen oben, Speer mit dem ersten Schritt diagonal nach hinten führen, guter Schritttempo (die 2 letzten Schritte schnell um den Oberkörper nach hinten zu führen), Füsse in Wurfriechung.


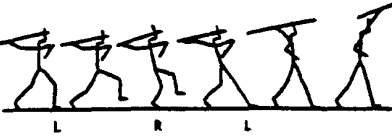

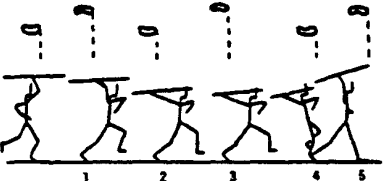
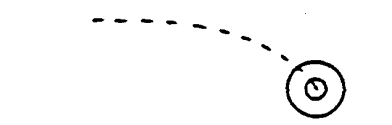
5-Schritt-Anlauf: mit 4 Anlaufschritten 1234-12345-Wurf
Impulsschritt: rechtes Bein gebeugt vor dem Körper
Stemmschritt: linker Fuss schnell in Wurfriechung Boden fassend
Streckung am Ende

Wettkampf: Präzisionswürfe

- a) aus Vorschrittstellung
- b) mit 3-Schritt-Anlauf, im Gehen: 10 Würfe

Wer erreicht die höchste Punktzahl? Zu zweit oder in Gruppen.
Der Sieger bezahlt seinem Gegner ein Getränk nach der Dusche.

Bemerkung: Jede Übung soll etwa 10mal ausgeführt werden; die Weite ist vorerst unwichtig.

- Speere

- Speere 400-800 g

- Speere 400-800 g

- Markierungen

Stoffauswahl

Organisation

Material

Trainingslektion

Spezifische Formen zur Verbesserung der Schwachpunkte Fehlerkorrekturen
(Beispiel unter Punkt 2)



- Speere
- Markierungen

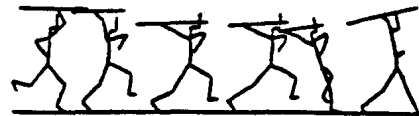
Würfe in Endform mit Konzentration auf Bewegungsdetails:

- kontinuierliche Steigerung der Geschwindigkeit vom Anfang bis zum Ende
 - kontinuierliche Steigerung der Länge der letzten Anlaufschritte
 - langer und energischer Impulsschritt
 - markante Rücklage des Oberkörpers nach dem Impulsschritt
 - starke Spannung im ganzen Körper nach dem Impulsschritt
 - schnelle Rotations-Stossbewegung des rechten Beines
 - grosse Schrittstellung beim Abwurf
 - energischer Einsatz des Oberkörpers
 - starke Spannung in der Schulter (Arm nach hinten gestreckt, hoch)
 - optimale Führung des Speers (Abwurfwinkel)
 - Blockierung der linken Körperseite
- pro Training 1, 2, eventuell 3 Punkte behandeln



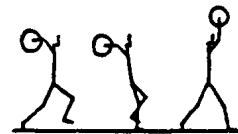
Wettkampfmässige Würfe mit dem Ziel Weite:

Der Trainer, eventuell auch die anderen Werfer, beobachten (evtl. auch Video). Charakteristische positive oder negative Punkte werden notiert.



Wettkampf: mit Medizinball

Ein Wettkampfblatt mit den Namen der Teilnehmer vorbereiten, um die jeweils erreichte Punktzahl zu notieren. Linien von 1 bis 5 Punkten markieren.



- Medizinbälle
- Wettkampfblatt
- Markierungen

Würfe beidhändig:

- a) vorwärts
 - b) rückwärts
 - c) mit seitlichem Ausholen und Wurf aus Bogenspannung
- je 3 Würfe