

## Schnelligkeit – Thema Wurf

### Programm – Lektion Wurf:

Einführung Wurfschnelligkeit:

Gruppenarbeit: Übungen Umsetzung Schnelligkeit Wurf – Kugel, Diskus, Speer, Hammer	10'
Präsentation: Übungen Demonstrieren, Spezifische Aspekte Schnelligkeit erläutern	3x 5'
Inputs Isidor Fuchser: Beispiele des Referenten, Praktisch Mitmachen	ca. 30min

\*\*\*

### Praktische Beispiele Kugelstossen:

- Medizinballstöße (1.5kg-2kg) ab Kastenteil
- Wechselschritt ab Kastenteil mit Absprung / Fortgesetztes schnelles Bodenfassen O'Brien-Technik
- Schnelle Wechsel vom Auftakt in die Stossauslage
- Schnelles Sitzstossen

### Praktische Beispiele Speerwerfen:

- Rückhaltelauf – Beschleunigungen: 2 Schritt angehen (re-li), dann 1-2-3-4-5 – Tatam
- Adduktoren-/Abduktoren – Übung: Schnelle Bewegung des rechten bzw. linken Beins
- Schnelle Stemmschritte: (und..): Jam – T'tam
- Stemmschritt bzw. Impulsschritt ab dem Kasten (ohne Abwurf / mit Ball-Abwurf, Medizinball-Wurf + Stoss)
- Schnelles Standprellen horizontal an die Wand mit einem leichten Medizinball

### Praktische Beispiele Diskuswerfen:

- 1/1-Drehung auf einer Linie bergauf: weil der Boden „früher kommt“, muss die Bewegung schneller sein



Link: [Schnelligkeitsentwicklung Wurf, Peter Salzer](#)