

Übungs- und Trainingsformen zum WERFEN WERFEN mit dem Medizinball (vierzehnmal und mehr...)

von Fred Eberle

Eine grundlegende Wurfschulung muss als Ziel immer die optimale Technik mit dem jeweiligen Wettkampfgerät im Auge haben. Die jeweilige Technik der Wurfdisziplinen so Kugelstoß, Diskus-, Speer- und Hammerwurf, wird allerdings nur gelingen, wenn die techno-motorischen Fertigkeiten über die koordinativen und konditionellen Grundelemente des Werfens entwickelt werden.

Ein kräftiges, explosives, zielgenaues, in verschiedene Wurfrichtungen gehendes, aus unterschiedlichen Körperpositionen heraus entwickeltes Werfen ist wesentliche Voraussetzung und Ergänzung zum eigentlichen Techniktraining.

Die hier zusammengestellten Übungs- und Trainingsformen sollen auffordernde, abwechslungsreiche Handlungsfelder sein, die in differenzierte Schwierigkeitsgrade gegliedert, in der Grundausbildung mit Schülern, im Grundlagen- aber auch im Aufbau- und Leistungstraining, variable Möglichkeiten sind.

Die Grundstrukturen des WERFENS

Gerade die Grundstrukturen des Werfens sind geprägt von einer großen Variationsbreite. Die Verwendung von unterschiedlichen Wurfgeräten, die zum eigentlichem Wettkampfgerät eine große Unterschiedlichkeit aufweisen, mache Übungs- und Trainingsprogramm zu einem entdeckenden Lernfeld und schaffen unterschiedliche und ständig neue, sich verändernde Situationen.

Würfe sind sogenannte Ganzkörperübungen. Dabei erfolgt die Bewegungsübertragung über die Gliederkette **BEINE – HÜFTE – RUMPF – SCHULTER – ARM(E) - HAND**.

Damit gilt die Aussage: „Das Werfen beginnt in den Beinen“.

Die Grundelemente aller Wurfbewegungen sind:

- **Der Bewegungsweg** - der Weg der Körperbewegung, der Weg des Gerätes, die Länge und Größe der Wurfbewegung.
- **Die Bewegungsgeschwindigkeit** - die Schnelligkeit in der Bewegungsübertragung vom Körper auf das Gerät.
- **Die Bewegungsenergie** - der Kraftstoß, die Kraftentwicklung, der Kraftimpuls.

Der Medizinball - einige Bemerkungen zu einem traditionellen Wurfgerät

Der Medizinball ist ein fast überall vorhandenes, althergebrachtes Sportgerät und Trainingshilfsmittel. Der Ball eignet sich hervorragend für eine Grundausbildung in Schule und Verein, wie auch für das Grundlagen- und Aufbau- training. Universal einsetzbar, bietet das Gerät besonders für das Hallentraining gute Eigenschaften. Durch verschiedene Größen und Gewichte ist der Ball sehr variabel. Durch den relativ großen Durchmesser ist es ein Gerät, das sich gerade für beidhändige Übungs- und Trainingsformen ausgesprochen gut eignet. Mit dem Medizinball soll folglich kein ausgesprochenes Techniktraining durchgeführt werden. Vielfältige, allgemeine und zielgerichtete Formen sollen die Grundlagen der verschiedenen Wurftechniken und -disziplinen schaffen.

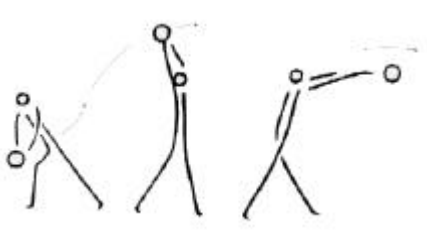
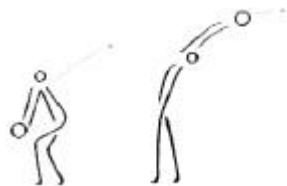
Zur Zusammenstellung der Übungs- und Trainingsformen

Die folgenden Beispiele sollen breite Anregungen geben. Weitere Variation, weitere Ergänzungen sind jederzeit möglich. Verschiedene andere Geräte finden Einsatz. Das gezielte Herausgreifen einzelner Übungsformen, die Zusammenstellung zu einem Stationsbetrieb, die Durchführung in unterschiedlichen Zirkelformen, sind keine Grenze gesetzt.

Der Schwierigkeitsgrad ist sehr unterschiedlich, sind die erst genannten, mehr Übungsformen für die Grundausbildung und das Grundlagentraining. Entsprechen die nachgenannten Trainingsformen mehr dem Charakter des Aufbautrainings.

Um mögliche Stationen zu markieren ist es denkbar, die Abbildungen/Piktogramme einfach auszuschneiden, zu vergrößern und als stumme „Arbeitshilfen“ methodisch immer wieder unterschiedlich einzusetzen. Weiter Variationsmöglichkeiten werden durch Wurfzonen, durch unterschiedliche Wurfziele, Wandmarkierungen, durch Höhenorientierung und durch Partnerübungen etc. geschaffen. Je vielgestaltiger, neuartiger, auch ungewohnter die Anforderungen sind, desto breiter ist letztlich auch der Aufforderungscharakter. Wichtig dabei ist, dass die Auswahl der Übungs- und Trainingsformen immer unter dem Aspekt einer ganzheitlichen Bewegungsstruktur erfolgt.

Zu den einzelnen Übungs- und Trainingsformen



1. „Kegelschieben“

Aus einem großen Doppelschritt wird das Gerät (Medizinball) mit beiden Händen lange und fest zurückgeführt, nach vorne beschleunigt und mit einem Ausfallschritt, bei explosivem Druck aus den Beinen zielgenau weggerollt (gekegelt).

2. Beidarmiger Stoß von der Brust (Druckwurf)

Aus einer parallelen Schlusstellung (hohe Hockposition), wird das Gerät nach vorne-oben geworfen. Der Körper wird langgestreckt.

3. Seitstoß rechts (links)

Aus der seitlichen Stoßauslage (über schulterbreite Schrittstellung) wird der Ball mit beiden Händen fest fixiert, explosiv nach vorne oben in einer "Drehaufbewegung" gestoßen.

4. Rückwärts Schocken

Aus einer parallelen Ausgangsstellung (Rücken gerade, Arme gestreckt, keine Beugung), erfolgt der Wurf explosiv über den Kopf, bis zum Abwurf wird eine vollständige Körperstreckung aufgebaut.

5. Vorwärts Schocken

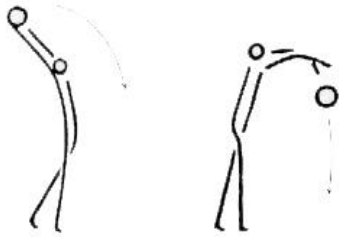
Aus einer Hockposition (Vergleich mit vorheriger Übung) wird der Ball über die Körperstreckung nach vorne oben geworfen (langes Nachdrücken aus den Beinen).

6. Beidhändiger Wurf über den Kopf aus dem Schlusstand („Einwurf“)

Aus einer parallelen Fußstellung wird der Ball maximal weit über Kopf zurückgenommen und eine Bogen- spannung aufgebaut. Der Wurf erfolgt aus der Vor- spannung der Brust explosiv über die aktiv nach vorne geführten Ellbogen.

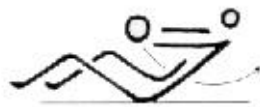
7. Beidarmiger Wurf über Kopf aus der Schrittstellung

Aus der Wurfauslage wird der Ball seitlich nach oben hinter den Kopf geführt. Nach dem aktiven Eindrehen nach vorne, über den Hüfteinsatz erfolgt die Verwindung und der Wurf geht über das linke gestreckte Bein. Das rechte Bein drückt lange nach und schleift über den Boden nach.



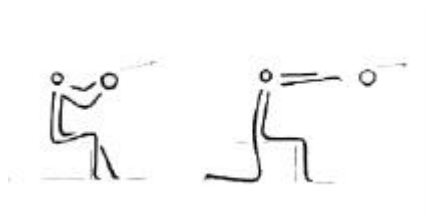
8. Schlagwurf zum Boden

Aus der Schlussstellung (schulterbreiter parallele Fußstellung) wird der Ball von hoch oben nach unten gegen den Boden, aus einer maximalen Körperstreckung geworfen. Die Handflächen liegen über dem Ball, so dass der Druck erhöht werden kann. Den aufspringenden Ball aufnehmen und sofort in eine erneute Wurfposition kommen.



9. Sitzwurf mit Beinen in Hochhalte

Aus dem Sitz (mit Beine in Hochhalte) wird über die Seite mit gestreckten Armen über den Körper zur anderen Seite geworfen. Die Form eignet sich sehr gut für eine Partnerübung. Beine und Oberkörper werden ständig in der Luft gehalten und hier wird besonders die schräge Bauchmuskulatur trainiert. Den Körper bei jeder Ausholbewegung, bei gestreckten Armen, möglichst weit verwringen.



10. Druckwurf aus dem Sitz

Aus dem Kastensitz wird, wie bei Form 2, aus einem hochgestreckten Oberkörper mit kräftigem Druck aus der Schulter und den Armen der Ball von der Brust gegen die Wand und/oder zum Partner geworfen.



11. Bauchlage – beidarmiger Wurf/Stoß

Aus der Bauchlage wird der Ball beidarmig gegen die Wand weggestoßen. Kurze, kräftige Beschleunigung aus den Schultern und Armen, extreme Streckung und Spannung in der Rücken- und Bauchmuskulatur.



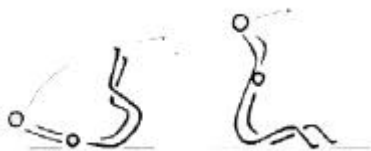
12. Beidarmiger Wurf aus dem Sitz („Sitzeinwurf“)

Aus dem Kastensitz (Auslage - Stemmbein nach vorne), Knie auf Matte oder am Boden wird der Ball aus einer Bogenspannung des Oberkörpers über die aktiven Ellbogen nach vorne geworfen.



13. Druckwurf aus dem Kastensitz

Aus der Sitzauslage (vergleiche Übung „Sitzeinwurf“) wird ein Druckwurf aufgebaut. Dabei ist das explosive und lange nach vorne Stoßen mit beiden Armen sehr wichtige.



14. Werfen aus der Kerze

Aus dem Sitzen rückwärts in die Kerze rollen, zurück-schnellen und über den Rücken rollen, Oberkörper-spannung aufbauen und aktiv beidhändig nach vorne werfen. Der Wurf gelingt auch, wenn der Werfer sich nicht vollständig aufrichtet.

Herausgeber:
Lehrausschuss des
Württembergischen Leichtathletik-Verbandes

Verantwortlich:
Fred Eberle (WLV-Lehrwart)

Redaktion und Layout:
Peter Salzer
(Video-Service OSP Stuttgart, WLV-Medienbeauftragter)

Geplante Erscheinungsweise:
jeden Monatsanfang als Beilage in WLV vor Ort

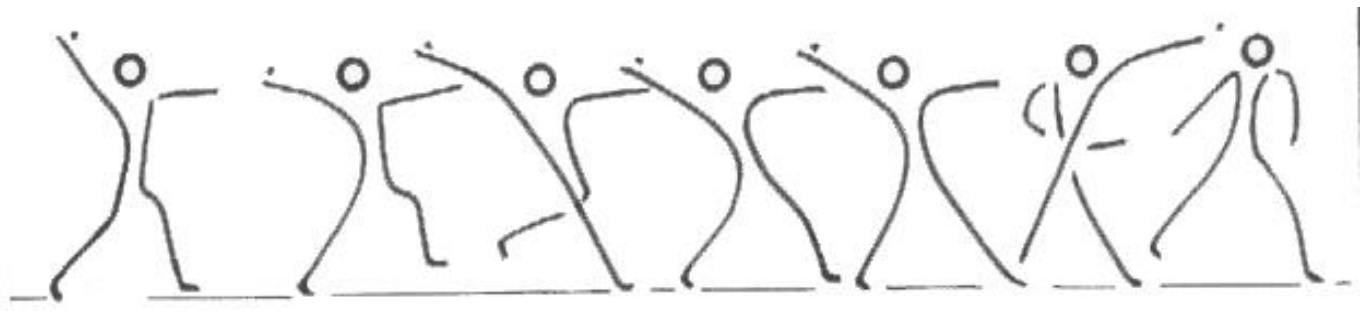
Vielseitig-koordinatives WERFEN

Grundtechnik Schlagballwurf

Bei allen leichtathletischen Wüfen erfolgt die Bewegungsübertragung in einer Gliederkette von den Beinen aus. Über den Rumpf und den Wurfarm zur Hand ergibt sich die Übertragung auf das Gerät.

Die Teilelemente des Schlagwurfs sind:

Der Auftakt	Angehen/Anlauf	1
Die Bewegungsübertragung	Impulsschritt/Stemmschritt Wurfauslage Überholen/Übersetzen	2 + 3
Der Abwurf	Armzug/Schlagwurf aus dem Unterarm	4



Ausgangsposition	Angehensschritt (auf links) Auftritt Vorspannung Voraus der Beine Hineinschreiten	Impulsschritt Bewegungs- übertragung Überholen Übersetzen	Stemmschritt Wurfauslage Armzug seitlich über Kopfhöhe Hüfte wird eingedreht Hoher Ellbogen Schlag aus dem Unterarm Bogenspannung	Abwurf Nachgreifen „Achterschwinge“ (Auspendeln des Armes)	Abfangen Umsteigen Übersteigen
------------------	--	---	--	---	--

Dynamischer Druck aus den Beinen zum Impuls hin

Am Ende der leichtathletischen Grundausbildung (siehe Stufenmodell WERFEN) soll die Grobform des Schlagwurfs das Ziel in der Bemühung um eine kindgerechte Technik sein. Das Werfen als ein Erlebnis- und Handlungsfeld, die materiellen Erfahrungen im Umgang mit unterschiedlichen Geräten, die Verknüpfung und Koordination von Bewegungsteilen und die Entwicklung eines sicheren Bewegungsgefühls stellt somit die Basis für die folgende Technikausbildung im Grundlagentraining dar. Langfristig und behutsam ist das Heranführen, variabel und vielseitig der Einsatz ganz unterschiedlicher Geräte. Damit baut sich die Leichtathletik immer über sich ständig verändernden Situationen auf, entwickelt sich aus „kniffligen“ Aufgabenstellungen, mit hohem Aufforderungscharakter zu einem entdeckenden Lernfeld.