

Wurfkoordination /Allgemeine und vielseitige Wurfschulung (Andreas Bernecker, Karsten Lübbe)

Kurze Erwärmung

I Übungen zur Ganzkörperstreckung

1. Schocken vorwärts 1–3 kg MB
2. Schocken vw. Nach oben
3. Schocken rückwärts
4. Schocken seitwärts
5. Schocken rw im Kniestand
6. Schocken seitlich im Kniestand
7. Stoßen vor der Brust beidarmig
8. Wurf über Kopf beidarmig
9. Standwurf Diskus
10. Variation von 7–9 im Kniestand

II Laufkoordination mit Bällen

Organisationsrahmen: Viereck, 15m–Strecken a – b – c – d

1. mit 1 Ball – auf Zehenspitzen gehen Ball nach oben halten
 - auf Zehenspitzen gehen Ball nach rechts halten
 - auf Zehenspitzen gehen Ball nach vorne halten
 - auf Zehenspitzen gehen, Ball nach links halten
2.
 - vorwärts laufen, Ball nach oben halten
 - seitwärts laufen , Ball wird nach oben und unten geführt
 - seitwärts laufen mit Hampelmann
 - Hopserlauf mit verschiedenen Ballhaltungen
3.
 - vorwärts laufen 2 Bälle in Seithalte
 - rückwärts laufen 2 Bälle in Seithalte
 - wie a
 - wie b
4.
 - auf Strecke a = angleiten mit MB auf Schulterhöhe, beidarmiger Griff
 - Strecke b= Drehungen links herum wie Diskus
 - Strecke c = Drehungen rechts herum
 - Strecke d = Impulsschritte

5. – Ausfallschritt, Ball nach rechts und links 90 Grad Winkel beachten !

- Ballensprünge, Ball vorm Körper
- Ballensprünge rückwärts
- Ball hoch werfen, auffangen

Wurftechnik: Schlagwurf

Speerwurf

Kugelstoßen

Diskuswerfen

- Würfe mit verschiedenen Geräten und Gewichten
- Auf **beidseitiges Trainieren** achten (mindestens 30% der Würfe sollten mit dem anderen Arm geschehen)
- Der Trainingsumfang ist mit etwa 30 – 40 Würfen anzusetzen, die Intensität der Würfe liegt im **mittleren bis submaximalen Bereich** (kein Ballern)
- Lange Anläufe und das komplexe Bewegungsbild können nur dann nahezu gelingen, wenn die entsprechenden technischen und konditionellen Fertigkeiten erlernt wurden
- Das bedeutet: – Standstoß vor Angleiten
 - Kurzer Anlauf im Speerwerfen
 - Nur halbe Drehung beim Diskuswerfenoder Werfen aus dem
Stand

Spiel zum Ausklang: Treibball, hier können die Schüler über Kopf werfen, stoßen oder seitlich und vorwärts schocken, es ist ein sehr animatives Spiel, das hohe Aufmerksamkeit und die Regel, nicht in den Raum hineinzutreten erfordert! Spielleiter achtet sehr auf das Einhalten, ist sozusagen Schiedsrichter.