



Gemeinsamkeiten bzw. Grundprinzipien der Disziplinen Speerwurf, Kugelstoß und Diskuswurf:

- Ziel ist eine möglichst hohe Abfluggeschwindigkeit bei optimalem Abwurfwinkel und entsprechender Abflughöhe
- Abwurf bzw. Abstoß aus der Schrittstellung – bei Rechtswerfern linkes Bein vorne und rechtes Bein hinten
- Zu Beginn der Hauptbeschleunigungsphase („Wurf- bzw. Stoßauslage“) befindet sich das Körpergewicht über dem rechten Bein
- Nacheinander der Teilkraften, d.h. große und starke Muskelgruppen zuerst einsetzen also Beine, dann Hüfte, dann Rumpf bzw. Schulter, dann erst der Wurfarm
- In der Hauptbeschleunigungsphase haben beide Beine Bodenkontakt
- Rechte Seite arbeitet gegen fixierte linke Seite („Block der linken Körperseite“)
- Optimal langer Beschleunigungsweg

Bitte beachten

- Imitationsübungen sind eine gute Möglichkeit Teil, um Bewegungsprinzipien zu erklären bzw. die Athleten diese fühlen zu lassen
- Im Kinder- und Jugendtraining ist zu beachten, dass biologisch weiter entwickelte Athleten (höhere Wurfkraft) trotz schlechter Technik gute Wurfweiten erzielen können. Auch deshalb darf die Wurfweite nicht als Indikator für die Qualität der Technik genommen werden. Bei der Ausbildung ist ausschließlich auf die angeführten technischen Grundregeln zu achten
- Beim Training sollen nur leichte, von den Kindern gut beherrschbare Gerätegewichte verwendet werden. Es geht niemals darum z.B. ein bestimmtes Kugelgewicht noch stoßen zu können („Ich bin schon so stark“), sondern ein passendes Gerät mit guter Technik entsprechend weit zu stoßen bzw. zu werfen. Ziel ist immer eine hohe Abfluggeschwindigkeit
- Mit Vorübungen können hohe Wiederholungszahlen in verhältnismäßig kurzer Zeit realisiert werden (z.B. 6-10x10 Medizinballstöße in verschiedenen Varianten in ca. 10-20 Minuten). Außerdem findet dabei immer auch eine Wurfkraftschulung statt. Im Mittelpunkt muss aber auch hier die korrekte technische Ausführung stehen



Speerwurf bzw. Vortex und Schlagball (Schlagwürfe)

Mit Vortex und Schlagball können gute Wurfleistungen auch mit technisch schlechter Wurfarmführung erzielt werden. Mit dem Speer funktioniert das nicht mehr bzw. kann zu Verletzungen und Überlastungen führen → VORTEX- und SCHLAGBALLWURF sollte immer nach den für den Speerwurf geltenden Kriterien gelehrt werden. Alle anderen Ausführungen sollten nicht zugelassen werden – hier ist Überzeugungsarbeit zu leisten (vor allem auch bei Eltern, die mit Ihren Kindern zusätzlich privat trainieren)

Vorübungen

- Speergymnastik
- Wurfübungen mit Bällen (Handball, Fußball, Volleyball, ... oder mit leichten Medizinbällen (0,8kg – 1kg)
- Beidarmig und einarmig möglich
- Mit über Kopf gestreckten Armen für Schultereinsatz oder mit gebeugtem Ellbogen zum Erlernen der Schlagwurfbewegung ausführen
- Aus dem Sitzen ohne und mit Sit-Up Bewegung
- Aus dem Stand oder Kniestand
- Aus 3 Schritten im Gehen
- Aus 3 Schritten im Laufen
- Aus 5 Schritten im Laufen

Laufübungen mit Gerät

- Tragen des Speers in gleichmäßigem Tempo und als Steigerungslauf
- Impulsschrittläufe in bereits rückgeführter Geräteposition
- Varianten in Kombination mit Hürdenkoordination

Wurfübungen mit Gerät mit gestrecktem Wurfarm über Kopf (zum Erfühlen der Bewegungsführung aus der Schulter)

- Aus dem Stand
- Aus 3 Schritten im Gehen
- Aus 3 Schritten im Laufen

Wurfübungen mit Gerät mit zieltechnikgerechter Wurfarmführung

- Zu Beginn zeigen Speerachse, Schulterachse und Beckenachse und auch der Blick in Wurfrichtung – dieses Prinzip unbedingt auch beim Vortexwurf beachten
- Der Wurfarm ist zu Beginn gestreckt, das Wurfgerät wird in Kopfhöhe gehalten
- Die Armführung beginnt mit einer Eindreh- bzw. Einrollbewegung (Ellbogen geht nach oben und nicht zur Seite – mit Imitationen mit Speer, Seilen, Therabändern oder Partnerunterstützung gut zu üben) während aus den Beinen eine Bogenspannung aufgebaut wird
- Aus dem Stand

- Aus 3 Schritten im Gehen (Für diese und alle folgenden Übungen gilt: alle Schritte flach greifend mit Zug nach vor ausführen, betonter Impulsschritt, Laufgeschwindigkeit bis zum Abwurf kontinuierlich steigern)
- Aus 3 Schritten im Laufen
- Aus 5 Schritten im Laufen

Griffvarianten beim Speer

- Daumen-Zeigefingergriff
- Daumen-Mittelfingergriff



Kugelstoß

- Hohe Ellbogenführung – Finger zeigen nach innen (vor allem auch als Verletzungsprophylaxe für Finger)
- Obwohl viele Spitzenathleten die Umsprungtechnik verwenden, sollte zuerst die Stütztechnik (beide Beine behalten auch nach dem Abstoß Bodenkontakt) erlernt werden
- Im Kugelstoß muss noch mehr als in den anderen Wurfdisziplinen berücksichtigt werden, dass Kinder und Schüler deutlich geringere Kraftwerte aufweisen als Erwachsene. Deshalb sind im rechten Knie nur deutlich geringere Kniewinkel und damit ein geringerer Beschleunigungsweg möglich. Weiters ist deshalb der optimale Abstoßwinkel von 42°-44° normalerweise nicht erreichbar. Bis zur U12 Klasse, evtl. auch U14 ist auch die Angleittechnik noch nicht korrekt umsetzbar und sollte gar nicht eingesetzt werden

Vorübungen

Imitationen mit Bändern oder mit Griffassen z.B. an der Sprossenwand

Einarmige und beidarmige Stöße mit Medizinbällen (immer auf Handposition und Ellbogenführung achten)

- Frontalstoß
- Stoß aus dem Kniestand
- Stoß aus der Hocke hoch
- Standstoß (Druck- und Drehbewegung des rechten Beins beachten)
- Stoß aus 3 Schritten Gehen (Block der linken Körperseite üben)
- Stoß aus 3 Schritten Laufen
- Stoß mit Nachstellschritt (Schulter- und Beckenachse zeigen zu Beginn in Stoßrichtung, flache Schritte ausführen, Dynamik der Beinbewegung bis zu flacher Sprungbewegung steigern)

Übungen mit der Kugel

- Frontalstoß
- Standstoß
- Stoß aus 3 Schritten Gehen (Block der linken Körperseite üben)
- Stoß aus 3 Schritten Laufen
- Stoß mit Nachstellschritt

Übungsleiterausbildung Leichtathletik

Fact-Sheet 4

Grundlagen Wurf – StLV Übungsleiterkurs

Erstellt von Gerald Jalitsch



Diskuswurf bzw. Schleuderballwurf (Schleuderwürfe)

- Halten des Diskus auf den letzten Fingergliedern (der Diskus wird nicht gegriffen)
- Alternativ sind für Übungen auch Wurfringe, kleine Bälle und für Imitationsübungen auch Handtücher oder ähnliches verwendbar
- Der Diskuswurf ist ein Schleuderwurf, wobei der Hüfteinsatz durch aktives Vordrehen der rechten Seite beginnend aus dem Fußgelenk eingeleitet wird. Eine vollständige Streckung des rechten Knies findet nicht statt
- Die Zieltechnikbewegung mit 6/4 Drehung ist sehr komplex und erfordert unter anderem eine gute Raumorientierung mit entsprechend entwickelter Rotationswahrnehmung. Serien von Rollen vorwärts und rückwärts sowie Drehsprungkombinationen sind für eine Entwicklung gut geeignet. Im Kindertraining streben wir aber das Erlernen der 6/4 Drehung noch nicht an

Vorübungen

Für den Diskuswurf sind unbedingt Gewöhnungsübungen nötig

- Schwingen
- Rollen
- Hochwerfen in verschiedene Höhen

Dabei ist unbedingt auf das Abrollen des Geräts über den Zeigefinger zu achten und eine ruhige Bewegung des Geräts mit ausreichender Eigenrotation nach dem Handverlassen anzustreben

Imitationen mit leichten Gewichten (z.B. Handhanteln 0,5kg-1kg) oder mit leichten Bändern

- In Frontalposition
- Aus der Wurfauslage (Drehbewegung des rechten Beins beachten)

Würfe mit Hilfsgeräten oder Diskus

- Standwurf
- Wurf aus der 3/4 Drehung
- Wurf aus 4/4 Drehung mit Angehen (Setzen des rechten Beins deutlich vor dem Körperschwerpunkt)
- Wurf aus der 4/4 Drehung mit flachem Ansprung



Abschließende Bemerkungen

- Hohe Wurfleistungen sind nur durch Erreichen einer sehr hohen Abwurfgeschwindigkeit möglich
- Dafür sind eine optimale Technik und hohe Schnellkraft- bzw. Explosivkraftwerte notwendig
- Die Schritte zur Technikentwicklung im Kindertraining bis zur U14 sind in den vorigen Abschnitten beschrieben
- Zusätzlich soll die konditionelle Entwicklung idealerweise ebenfalls bereits im Kindesalter beginnen
- Wichtig sind die Entwicklung der Sprintschnelligkeit, der Sprungkraft, der Wurfkraft, der allgemeinen Kraft und der Beweglichkeit (vor allem für den Speerwurf ist eine hohe Schulter- und Wirbelsäulenbeweglichkeit notwendig)
- Da die Kraft vom Boden aus über die Körpermitte zum Wurfarm übertragen wird, spielen Hüfte und Rumpf eine zentrale Rolle
- Klassisches Bauch- und Rückentraining, Stabilisationsübungen und die unter Vorübungen genannten Wurf- und Stoßübungen sind dafür geeignete Trainingsmittel
- Weiters sollte beachtet werden, dass auch Übungen wie Liegestütz, Kniebeugenvarianten und Strecksprünge im Programm sein sollten. Im Kindesalter gesetzte Kraftreize beeinflussen die spätere Trainierbarkeit der Kraft deutlich positiv
- Früh begonnenes Krafttraining setzt auch wichtige Wachstumsreize auf die langsam adaptierenden Strukturen wie Sehnen, Bänder und Knorpel. Das ist insofern wichtig, weil beim erwachsenen Werfer in diesem Bereich sehr hohe Belastungen auftreten, die langjährig vorbereitet werden müssen
- Wichtig im Kinderkrafttraining ist weniger die Orientierung auf Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, als die Tatsache, dass Übungen nur mit Belastungsvorgaben, die einige Serien mit mindestens 10-12 Wiederholungen zulassen und korrekter Technik ausgeführt werden sollten
- Wünschenswert wäre ebenfalls die Vorbereitung der Hantelhebetekniken, mit Vorübungen, Stäben und leichten Hantelstangen, da künftige Werfer spätestens ab der U16 Klasse ein klassisches Hanteltraining durchführen sollten
- Da beiden letztgenannten Punkte können von einem LA-Übungsleiter im Allgemeinen nicht abgedeckt werden. Für den Fall, dass man ein wirklich großes Wurftalent in seiner Gruppe hat, wäre in diesem Fall zu überlegen, einen erfahrenen Wurftrainer zu kontaktieren, um rechtzeitig die richtigen Schritte für eine spätere erfolgreiche Karriere einzuleiten