Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 16 (1959)

Heft: [4]

Artikel: Technisch-methodischer Aufbau des Werfens im Vorunterricht [Fortsetzung]

Autor: Scheurer, Armin

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990638

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Technisch-methodischer Aufbau des Werfens im Vorunterricht

Von Armin Scheurer,
in Zusammenarbeit mit dem ETS-Lehrkörper
Photos: W. Brotschin.
(Fortsetzung)

Kondition (Kraftschulung)

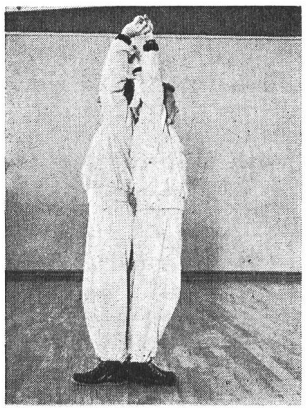
An was fehlt es unseren Jünglingen am meisten, um im Werfen eine gute Leistung zu vollbringen? An Muskelkraft — an Schnellkraft — an Beweglichkeit.

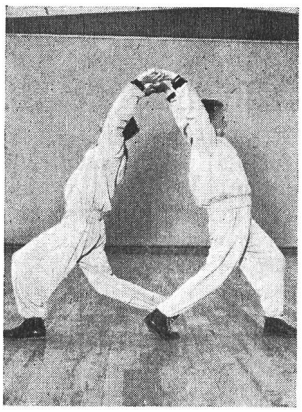
Wollen wir unsere Schüler zu besseren Leistungen bringen, wird es unsere Hauptaufgabe sein, die Schüler durch Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur körperlich fit zu machen. Welche Möglichkeiten haben wir im speziellen für den Werfer bezüglich Kondition?

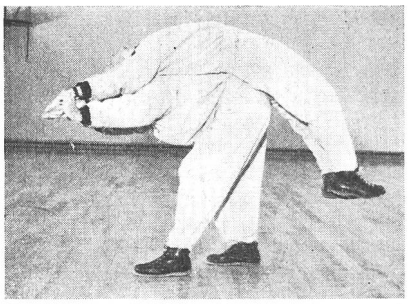
1. Zweckgymnastik
2. Partnerübungen (zweckgerichtet)
3. Werfen mit Hilfsgeräten
4. Zweckübungen an Hilfsgeräten.

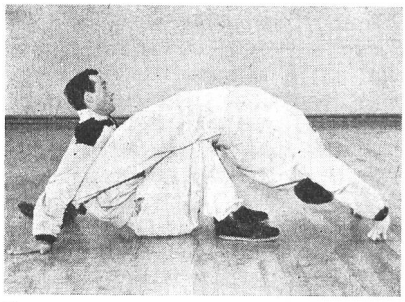
Zweckgymnastik

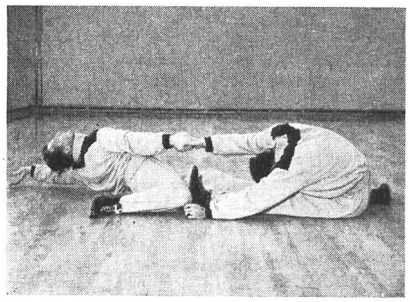
1. Kreuzschritt-Hopser
2. Laufen mit fortgesetzten Kreuzschritten, gegengleich
3. Grosser Ausfallschritt mit einmaligem Nachwippen
4. Armschwingen vwh. mit Beinspreizen rw.
5. Armkreisen vw. und rw. im Marschieren
6. Rumpfwippen l. und r. sw. im Marschieren
7. Doppeltes Armkreisen neben dem Körper vorbei, im Marschieren
8. Armhochhalte, abwechslungsweise Rückschritt, Körper ins Hohlkreuz fallen lassen, dann mit kräftigem Schwung nach vorn oben.

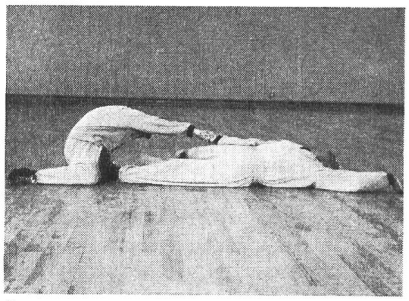

4

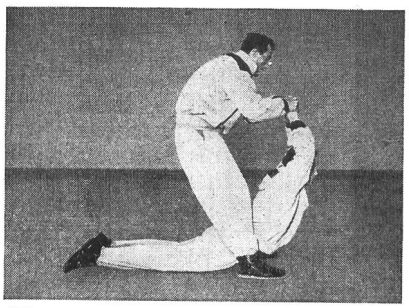

5

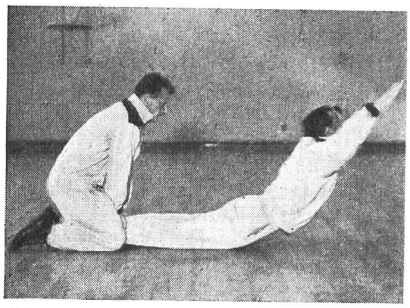

6

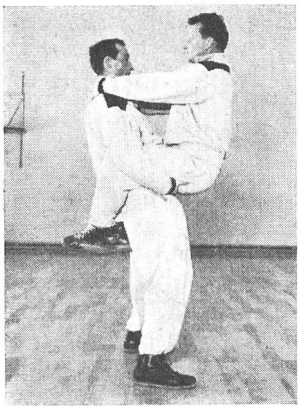

7

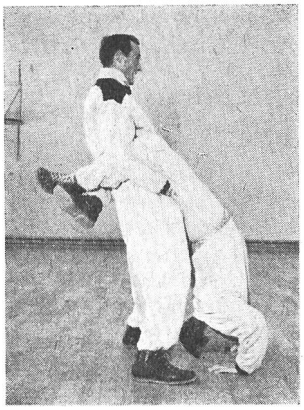

8

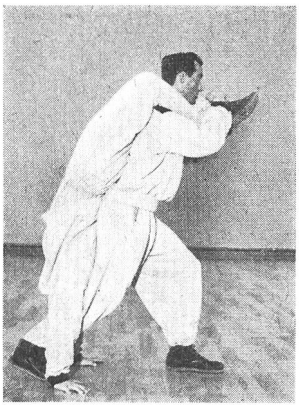

9

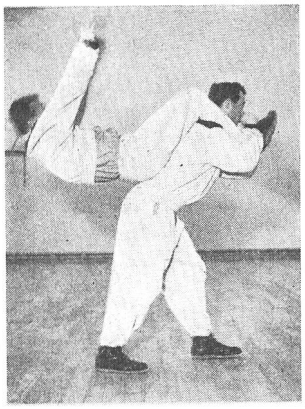

10


11


12


13


14


15

9. Grätschstand, Arme in der Hochhalte, Rumpfwippen schräg rw. Die l. Hand versucht, die r. Ferse zu berühren. Gegengleich.

10. Asymmetrisches Armkreisen, auch im Marschieren.

Partnerübungen

1. Rücken gegen Rücken, Partner fassen sich die Hände. Jeder macht einen grossen Vorschritt l. oder r. abwechslungsweise. (Photo 4, 5).

2. Gleiche Ausgangsstellung wie Uebung 1. Fassen der Handgelenke des Partners, Arm in Hochhalte. Aufladen des Partners auf den Rücken. (Photo 6).

3. Sitz auf dem Boden mit angezogenen Beinen. Der Partner setzt sich auf die Knie, die Beine kommen unter die Armhöhlen des auf dem Boden sitzenden Partners. Senken des Oberkörpers rw., mit dem Kopf den Boden berühren und schnell wieder zurück. (Photo 7).

4. Die Partner sitzen sich im Hürdensitz gegenüber. Die ausgestreckten Beine stützen sich an die gebeugten. Sind die l. Beine gebeugt, so fassen sich die r. Hände. Gegengleiches Rumpfbeugen vw. und rw. (Photo 8, 9).

5. Bauchlage, Arme in Hochhalte. Ein Partner steht in Seitgrätschstellung über dem andern, fasst an den Händen und zieht ins Hohlkreuz hoch. (Photo 10).

6. Bauchlage, Arme in Hochhalte. Ein Partner kniet hinter den Füssen des andern und hält dieselben fest auf den Boden. Heben der Hände und des Körpers möglichst weit vom Boden. Langsam und mit Schwung. (Photo 11).

7. Grätschstand, Partner im Hüftsitz vorl. Partner senkt sich rw. bis er mit den Armen den Boden berührt. Mit Schwung wieder hoch zum Hüftsitz. (Photo 12, 13).

8. Handstand gegen den Rücken des Partners, Beine über der Schulter festhalten. Hochziehen des Körpers bis zum Sitz auf den Schultern. (Photo 14, 15).

9. Wie Uebung 6, nur mit Rumpfdrehen. 3—4 mal schnell. Hände in Nackenhalte. (Photo 16).

10. Spannbeuge im Kniestand mit Hilfe des Partners. Langsam und mit Schwung. (Photo 17).

11. Seitgrätschstellung nebeneinander, die innern Füsse mit der Aussenkante gegeneinander gestellt. Rumpfseitbeuge gegeneinander, Körpergewicht nach aussen, Hände gefasst. (Photo 18).

Werfen mit Hilfsgeräten

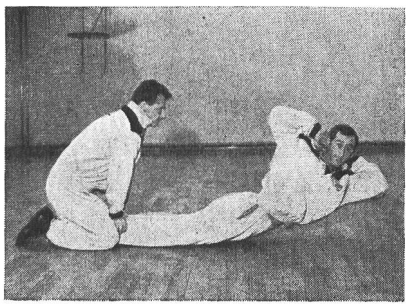
In der Halle: Werfen mit dem Tennisball gegen die Wand oder den Partner.

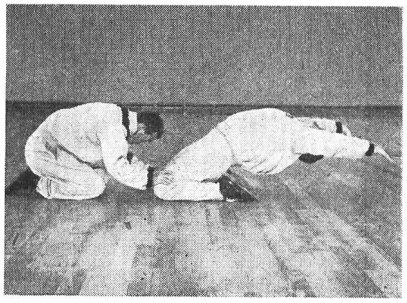
Werfen mit dem Handball gegen die Wand oder den Partner.

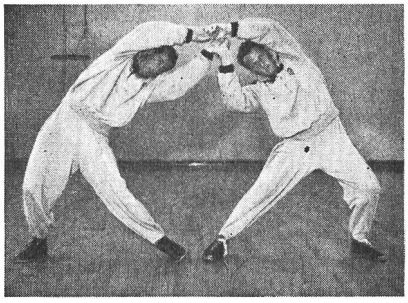
Werfen mit Vollbällen als Konditionstraining (vermehrtes Gewicht).

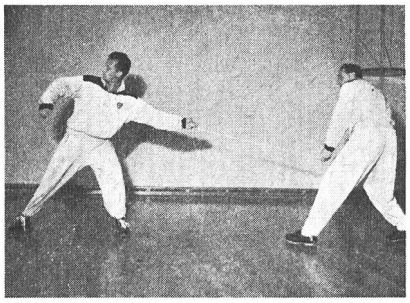
Der Schleuderball ist ein gutes Konditionsgerät für den Werfer. Die Schlaufe des Schleuderballes nehmen wir einmal zusammengelegt in die Hand, so erhalten wir beinahe den Griff des Speers. Nun liegt der Ball hinter dem Daumen der Hand und kann wie eine Keule geworfen werden. Diese Uebung kann aus dem Stand, aus dem Marschieren und Laufen oder sogar mit dem fertigen Uebergang ausgeführt werden.

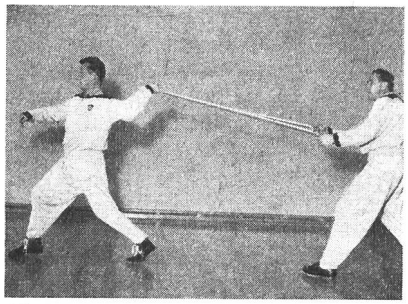
Werfen von Haselruten mit stumpfer Spitze fördert das Bewegungsgefühl des Werfens, da das verlängerte

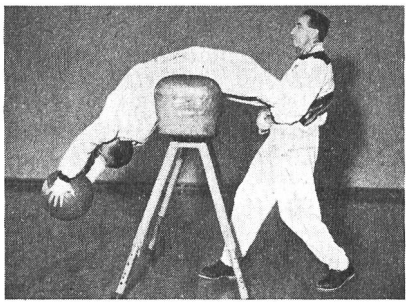

16

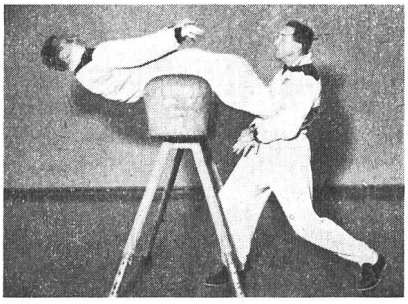

17

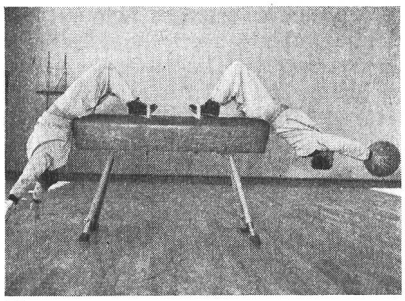

18

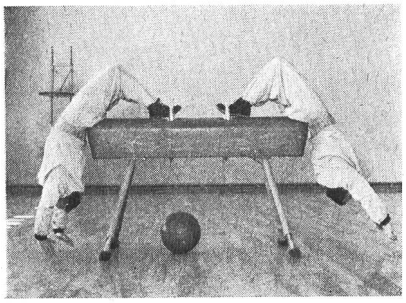

19


20


21


22


23


24

Gerät, um schön geworfen zu werden, einer sorgfältigen Führung bedarf. Mit der Haselrute führen wir das Speerwerfen ein und können mit ihr den Bewegungsablauf bis zum fertigen Wurf einschleifen. Gute Vorarbeit auf die Wettkampfzeit der Leichtathleten!

W e r f e n i m F r e i e n : Alle Hilfsgeräte, die mir in der Halle zur Verfügung stehen, kann ich auch im Freien verwenden. Dazu kommen noch: Steine, Tannzapfen, Keulen, Schneebälle, kurze Stöcke usw. Mit all den aufgeführten Hilfsgeräten haben wir die genau gleichen Möglichkeiten, eine gute Wurflektion zu geben, sei es als Einführungs-, Schulungs- oder als Trainingslektion.
Gegenseitiges Zuwerfen darf nur mit Bällen geschehen; alle Wurfgeräte, bei denen Verletzungsgefahr besteht, immer nur in einer Richtung werfen.

Zweckübungen mit Hilfsgeräten

1. Der Schüler nimmt ein Springseil in der Mitte in die Wurfhand. Der Leiter fasst die beiden Enden. Der Schüler marschiert und führt die Bewegung des Abwurfes aus. Der Leiter leistet am Seil Widerstand. (Photo 19, 20).

2. Wer wirft den Ball aus der Hohlkreuzrückenlage auf dem Pferd am weitesten? Zuerst mit einem Hohlball, später mit dem Medizinball. Zwei Mann halten die Beine fest. (Photo 21, 22).

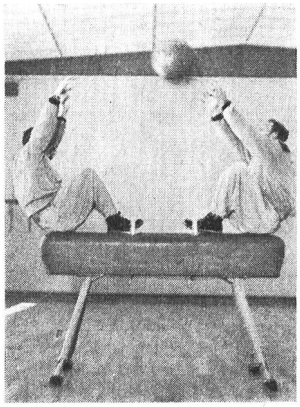
3. Zwei Schüler sitzen in Stirnlinie auf dem Pferd. Der eine Schüler gibt den Medizinball rw. unter dem Pferd durch, der zweite nimmt ihn auf der andern Seite wieder auf und gibt ihn wieder zurück. Welches Paar macht in 30 Sekunden mehr Umläufe? (Photo 23, 24, 25).

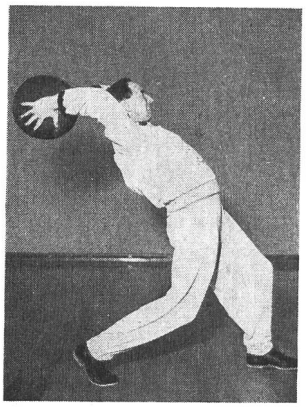
4. Mit dem Medizinball. Vorschrittstellung, abwechselnd l. und r. ausholen mit dem Ball hinter dem Kopf. Schlagwurf aus dem Hohlkreuz. Wer wirft den Medizinball am weitesten? (Photo 26).

5. Kernwurf mit dem Medizinball.
Für Schüler im Vorunterrichtsalter ist der 3-kg-Medizinball etwas zu schwer (Fuss- oder Handball). (Photo 27).

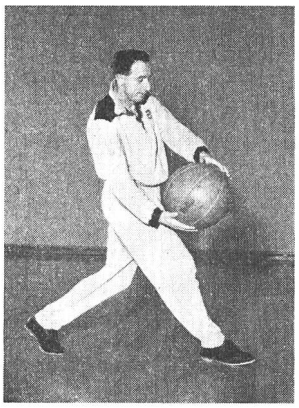
6. Doppelarmwurf aus dem Hohlkreuz mit Angehen. Der Medizinball wird in beide Hände genommen und im Marschieren hinter den Körper in die Bogenspannung geführt, mit Abwurf.
(Photo 28, 29, 30).

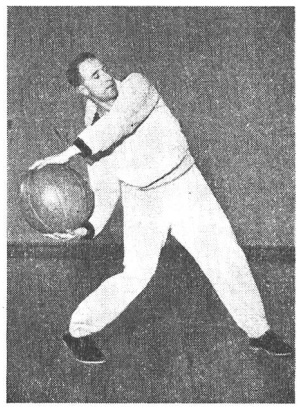
7. Ein alter Veloschlauch wird entzweigeschnitten und mit einem Ende an der Sprossenwand oder an

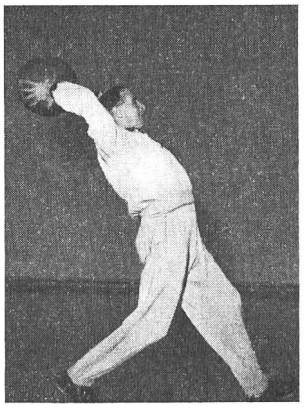

25


26

27


28


29


30

einem Haken festgemacht. Der Schüler steht in Abwurfstellung von der Sprossenwand weggewendet und übt sich im Armzug. (Photo 31, 32, 33).

8. Das Sprungseil wird über den höheren Barrenholmen gelegt. Am einen Ende befestigen wir ein Gewicht (Hantel, Sandsack usw.). Der Schüler steht vor dem Barren in Wurfauslage und versucht, das Gewicht hochzuziehen. (Photo 34).

9. Gleiche Uebung wie 8, aber mit einem Veloschlauch und einem Partner, der Widerstand leistet. Beide Hände fassen den Schlauch. Im Marschieren beide Arme an der r. Körperseite vorbei in die Wurfauslage führen. (Photo 35, 36).

10. Eine sehr gute Uebung für den Werfer ist das Holzhacken.
(Beidarmig, einarmig).

11. Gewichtswerfen in verschiedenen Formen gehören auch ins Training des Werfers.

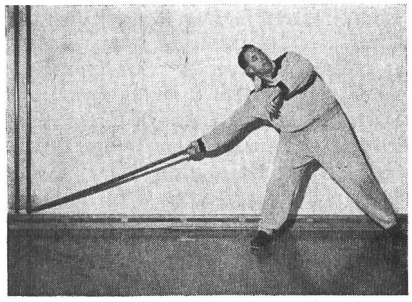
Einarmig	Beidarmig	Beidarmig
(Schwungwurf)	(Kernwurf)	(Schwungwurf)

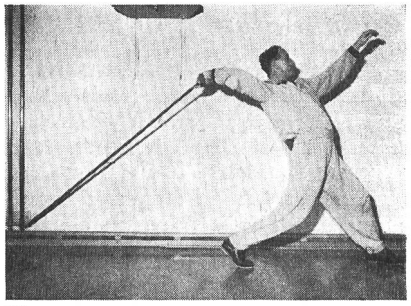
Das Gewicht (Dreiangel) ist auch in der Schweiz in vielen Vereinen bekann und kann in verschiedenen Grössen und Gewichten (bis zu 25 Pfund) erhältlich gemacht werden.

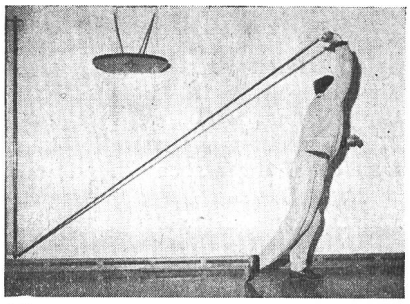
Die Zweckübungen mit Geräten haben wir als Bereicherung in das Wurfprogramm für den VU-Leiter aufgenommen. Dass diese kleine Auswahl von Uebungen für den Wettkampfwerfer unerlässlich ist, darüber sind sich alle Leichtathletikspezialisten einig. Im Vorunterrichtsalter, also in der vollen Wachstumsperiode, ist beim Training mit Belastung jeglicher Art (in diesem Fall mit Gewichten und Geräten) grösste Vorsicht geboten.
Sicher haben wir das Krafttraining in den letzten Jahren ein wenig vernachlässigt ! ! Bleiben wir aber auch in diesem Abschnitt der körperlichen Ausbildung vernünftig, damit wir an unseren Schülern keinen Schaden anrichten.
Wir glauben, Dir, werter VU-Leiter, mit dieser Lektion einige Anregungen für die schöne Arbeit mit unserer Jugend mit auf den Weg geben zu können. Viel Erfolg, für Dich und Deine Schüler!

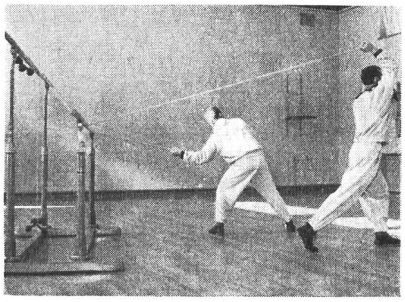
Was verstehen wir unter Konditionstraining?

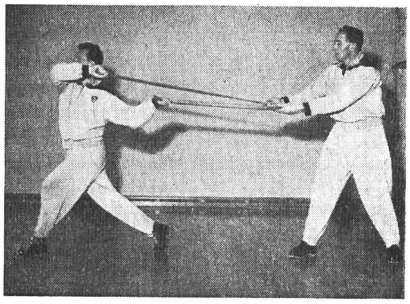
Training zur Erlangung eines physischen und psychischen Gesamtzustandes, auf dem ein Spezialtraining (spezielle Konditionsübungen) erfolgreich aufgebaut werden kann. Das allgemeine Konditionstraining fordert die harmonische Entwicklung aller Anlagen. M. M.

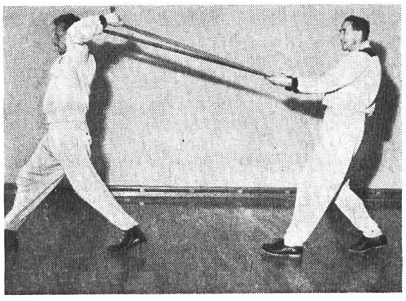

31


32


33


34


35


36