Werfen, Schleudern, Stossen

Autor(en): **Weber, Rolf**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 12

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992624

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

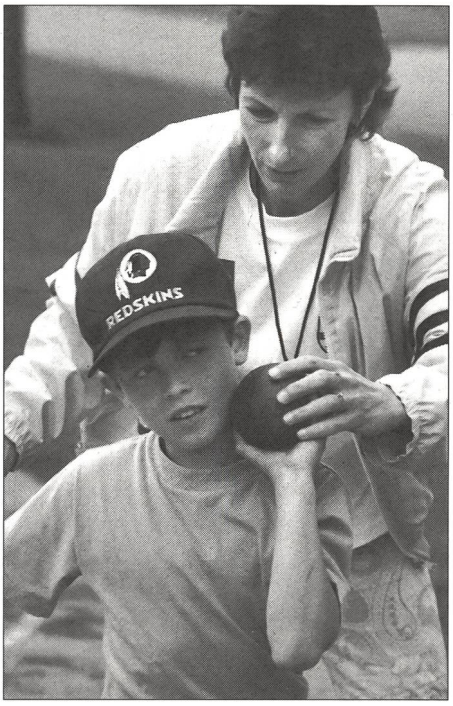
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Leichtathletik mit Kindern (3)

Werfen, Schleudern, Stossen

Rolf Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik
Foto: Daniel Käsermann



Kugelstossen mit Kindern

Werfen mit Kindern bedeutet nicht nur Ball- oder Speerwerfen und Kugelstossen, sondern: Werfen und Stossen in die Weite, auf Ziele; Schleudern mit und ohne Drehung in die Weite und auf Ziele; «Fliegen»-lassen von verschiedensten, vor allem aber leichten Geräten! Die Vielfalt an (Ziel-)Wurfspielen und den daraus weiterentwickelten Formen ist fast grenzenlos. Erster Teil «Laufen» Nr. 10/93 – Zweiter Teil «Springen» Nr. 11/93

In der Folge beschränke ich mich auf die wichtigeren davon, auf diejenigen nämlich, die sowohl motivierend als auch «technisch» sinnvoll sind. Die Tabelle 3 gibt einen Überblick über die wichtigsten Inhalte sowie die Anforderungen an die Bewegungsausführung und den Umfang.

Wichtige Trainingsprinzipien

Geradliniges Werfen

Werfen ist heute eine Grundbewegung, die kaum mehr durch natürliche Ausübung (Steine werfen...) gefördert wird. Entsprechend gering sind deshalb die bei den Kindern vorhandenen Fertigkeiten. Das Vermitteln von vielfältigen Wurferfahrungen ist aus diesem Grund zu Beginn von entscheidender Bedeutung.

Vom Bewegungsablauf her stehen drei Elemente von Beginn weg im Zentrum: Einerseits der typische Anlaufrhythmus tam-ta-tam (zweitletzter Schritt schneller, kürzer und dem Oberkörper vorauslaufend) und andererseits die Ganzkörperstreckung in der Endphase des Abwurfes (Bein- und Hüftstreckung sowie höchstmöglicher Abwurfpunkt).

Folgende methodischen Forderungen sind zu berücksichtigen:
- Möglichst vielseitige Wurfvariationen, beidseitig ausgeführt, bilden die Grundlage. Der Aufbau erfolgt vom Werfen aus dem gebeugten, zum Werfen aus dem gestreckten Arm.
- Soviel als möglich aus vorgegebenem Anlauf werfen (vom 3-Schritt zum 5-/7-Schritt-Anlaufrhythmus).
- Optimale Körpervorspannung, Ganzkörperstreckung und hoher Abwurfpunkt sowie hohe Abfluggeschwindigkeit des Wurfgerätes sind zentrale Merkmale.

Schwerpunkt/ Zielrichtung	**Altersbereich 7 bis 9 Jahre**	**Altersbereich 10 bis 12 Jahre**	**Altersbereich 13 bis 15 Jahre**
Geradlinig werfen – Bewegungsausführung – Umfang (U)	• Wurfspiele • Werfen auf Ziele • Wurf-Stafetten Aus dem gebeugten Arm werfen, alles links und rechts ausführen 100–200 Würfe pro Trainingseinheit (TE)	• Wurfspiele, Zielwürfe • Werfen aus (kurzem) Anlauf (3–5 Schritte > Impulsschritt) Prell-, Tor-, Hoch-, Weitwerfen, links und rechts, Einführung Ballweitwurf 200–300 Sprünge pro TE	• Wurf(kraft)schule mit Medizinbällen. Werfen aus (längerem) Anlauf (5–9 Schritte, inkl. Impulsschritt) Hinführung zum korrekten Speerwerfen 200–300 Sprünge pro TE
Werfen und Schleudern aus der Drehung – Bewegungsausführung – Umfang (U)	• Wurfspiele • Werfen/Schleudern auf Ziele • Wurfstafetten Schleudern aus Stand mit leichten Geräten (Seil, Ball), links und rechts ausführen 50–100 Würfe pro TE	• Wurfspiele, Zielwürfe • Werfen/Schleudern aus der Drehung Schleudern aus Drehung mit leichten Geräten (Ring, Stab), links und rechts 50–100 Würfe pro TE	• Wurf(kraft)schule mit Medizinbällen. Werfen und Schleudern aus der Drehung (Diskus 11/2, Hammer 2–3) Hinführung zum korrekten Diskus-/Hammerwerfen 50–100 Würfe pro TE
Stossen – Bewegungsausführung – Umfang (U)	• Spielformen • Stossen auf Ziele • Stossstafetten Stossen aus Stand und Angehen (vw, sw), mit leichten Geräten, links und rechts 50–100 Stösse pro TE	• Spielformen, Zielstösse • Stossen mit Anlauf (Angehen, Angleiten, Wechselschritt, Drehung) Stossen mit leichten Geräten und mit verschiedenen «Anlauf»-Varianten, links und rechts 50–100 Stösse pro TE	• Stoss(kraft)schule mit Medizinbällen. Stossen aus verlängertem Beschleunigungsweg Hinführen zum korrekten Kugelstossen mit Angleiten/ Wechselschritt/Drehtechnik 50–100 Stösse pro TE

Übersicht Altersbereiche und Trainingsschwerpunkte beim Werfen, Schleudern und Stossen.

Werfen und Schleudern aus der Drehung

Werfen und schleudern aus der Drehung sind Bewegungen, die nicht den natürlichen Grundbewegungen der Kinder entsprechen und daher einen entsprechenden Aufbau benötigen. Vom Bewegungsablauf her, stehen das Laufen und Drehen im Gleichgewicht, eine optimale Körpervorspannung sowie die Ganzkörperstreckung beim Abwurf im Zentrum.

Folgende methodischen Forderungen sind zu berücksichtigen:

- So vielseitig wie möglich Dreh- und Drehwurf-Erfahrungen in beiden Richtungen (links und rechts herum) sammeln.
- Den Bewegungsrhythmus ins Zentrum stellen (tam-ta-tam); Beine laufen voraus, Wurfgerät wird «geschleppt» und beschleunigend «weggeschleudert».
- Möglichst leichte, weit und gut fliegende Wurfgeräte erhöhen das Bewegungsgefühl beim «in die Luft legen».

Stossen

Weit stossen wird meist mit viel roher (Arm-)Kraft in Verbindung gebracht; dabei wird aber oft vergessen, dass ein guter «Anlauf»-Rhythmus, eine gute Körpervorspannung und eine gute Körperstreckung, verbunden mit einer ausgeprägten Gesamtbewegungskoordination den Schlüssel zu guten Stossleistungen bilden. Vom Bewegungsablauf her stehen ein optimaler Beschleunigungsweg (durch Wechselschritt, Angleiten oder Drehtechnik) verbunden mit einer optimalen Körpervorspannung und die Ganzkörperstreckung mit hohem Abstosspunkt im Zentrum.

Folgende methodische Forderungen sind zu berücksichtigen:

- Möglichst vielseitige Stosserfahrungen mit verschiedenen «Anlauf»-Rhythmen sammeln.
- Den Bewegungsrhythmus, verbunden mit optimaler Körpervorspannung und -streckung ins Zentrum stellen.
- Möglichst leichte Stossgeräte fördern eine hohe Abfluggeschwindigkeit und es lassen sich damit motivierende, grosse Stossweiten erzielen.

Schlussbemerkungen

Werfen, Schleudern und Stossen mit Kindern soll kindgerecht, vielseitig aber zielgerichtet und systematisch geplant, durchgeführt und ausgewertet werden (individuelle Fortschritte festhalten!). Die Kinder sollen ihren Neigungen entsprechend gefordert und gefördert werden, dabei Freude an der Vielfalt der Wurfbewegungen haben und längerfristig auch zum Bestreiten von Wettkämpfen in den traditionellen Formen motiviert werden. Daneben gilt es auch, pädagogische Wettkampfformen zu entwickeln und einzusetzen, die auch den Schwächeren eine motivierende Vergleichsmöglichkeit gestatten (z.B. Stossen in bezug auf Körpergewicht). Eine Aufgabe für Leiter und Leiterinnen, die viel Feingefühl und Phantasie verlangt, aber gerade für die etwas weniger «bewegungsbegabten» Kinder ein entscheidender Anreiz sein kann.

Zusammenfassung Laufen, Springen, Werfen

Im Hinblick auf den Leichtathletik-Unterricht mit Kindern habe ich versucht, einige Hinweise zur Schwerpunktlegung, zu den entscheidenden Bewegungsmerkmalen und zu didaktisch-methodischen Forderungen zu geben. Selbstverständlich sind dies nur relativ grobe Hinweise, die je nach Kind und Gruppe detailliert ausformuliert und angepasst werden müssen.

Aus eigener Erfahrung wissen wir alle: Wir geben primär das weiter, was wir selbst erfahren und gelernt haben! Aus diesem Grund wird eine generelle Neuausrichtung im Leichtathletikunterricht eine Frage von einigen Jahren und intensiver Arbeit im Bereich der Aus- und Weiterbildung von Leitern sein.

Zurzeit wird in verschiedenen Arbeitsgruppen auf verschiedenen Ebenen auf dieses Ziel hin gearbeitet. So werden 1994 neugeschaffene Leichtathletik-Tests (analog den Schwimm-Tests) angeboten, die einen logischen Aufbau in den Erwerb von Fertigkeiten in den Bereichen «Laufen, Springen, Werfen» bringen sollen. Im Entstehen begriffen ist das neue Lehrmittel für die Schule sowie ein neugestaltetes Leiterhandbuch für die J+S-Leiter. Mit ihrer guten Zusammenarbeit dokumentieren die daran beteiligten Institutionen (Schule/SVSS, Vereine/Leichtathletikverband, J+S/ESSM) ihren Willen zu einem gemeinsamen und einheitlichen Leichtathletik-Unterricht.

Laufen, Springen und Werfen als elementare Grundbewegungen sollen damit wieder vermehrt, ihrer Bedeutung entsprechend speziell auch mit Kindern, zum Einsatz gelangen.

Hinweise zu weiterführender Literatur

Haberkorn, Ch./*Plass,* R.: Leichtathletik 1, Didaktische Grundlagen Lauf.
Haberkorn, Ch./*Plass* R.: Leichtathletik 1, Didaktische Grundlagen Sprung, Wurf, Stoss. Verlag Sauerländer Aarau, 1992.
Kunz, H.R.: Technik/Techniktraining/Konditionstraining, Trainerbulletin Nr. 13, 1989.
Schaffer, R.: Schülerleichtathletik, Trainerbulletin Nr. 14, 1989. SLV, Postfach 8222, 3001 Bern.
Joch, W.: Rahmentrainingsplan für das Grundlagentraining, 1991. Verlag Meyer+Meyer Aachen. ■

Spende Blut.
Rette Leben.

Skitouren Leiter 3
Skifahren Leiter 1
J+S-Leiter

1A-Skifahrer sowie Leiter 3 Skitouren

sucht Einsatz ab Januar 1994.
Einsätze in Lagern
(Schulen oder Vereine).

Anfragen an
Felix Dietrich
3780 Gstaad
Telefon 030 4 55 24

KOVO

Generalvertretung
BRD – J – FL – CH
Gnädinger u. Co
CH-6803 Camignolo
Tel. (0041 91) 95 12 88
Fax (0041 91) 59 54 36

Anstecknadeln
Pins
Superqualität (Hand made)
zu vernünftigen Preisen
bereits ab **300 Stück**
Verlangen Sie unsere Unterlagen

Das Ausbildungszentrum SRK am Sempachersee

Ideal für Seminare
Tagungen
Sitzungen, Klausur
Grossanlässen
Trainingswochen

Wir bieten Ihnen:
zentrale Lage, helle Konferenzräume
moderne Infrastruktur
Aula mit 160 Plätzen, Cafeteria, Clubraum
180 Betten in EZ und DZ
Ruhe – Licht – Raum
Sportanlagen in unmittelbarer Nähe

Auskunft und Reservation:
Ausbildungszentrum SRK
6207 Nottwil
Telefon 045 54 50 50
Fax 045 54 20 59