

Technisch-methodischer Aufbau des Werfens im Vorunterricht [Fortsetzung]

Autor(en): **Scheurer, Armin**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **16 (1959)**

Heft [4]

PDF erstellt am: **09.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-990638>

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.

Technisch-methodischer Aufbau des Werfens im Vorunterricht

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

Kondition (Kraftschulung)

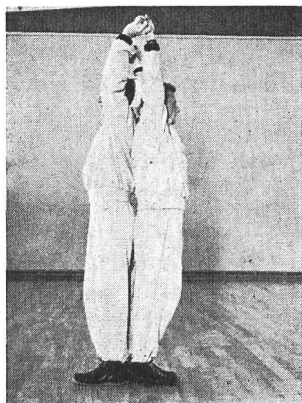
An was fehlt es unseren Jünglingen am meisten, um im Werfen eine gute Leistung zu vollbringen? An Muskelkraft — an Schnellkraft — an Beweglichkeit.

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?

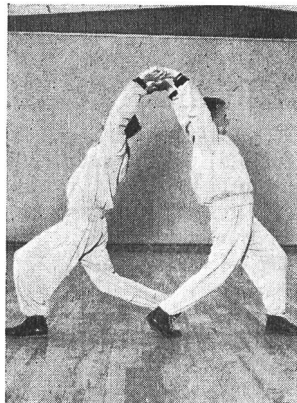
1. Zweckgymnastik
2. Partnerübungen (zweckgerichtet)
3. Werfen mit Hilfsgeräten
4. Zweckübungen an Hilfsgeräten.

Zweckgymnastik

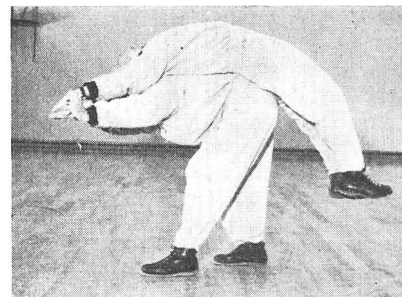
1. Kreuzschritt-Hopser
2. Laufen mit fortgesetzten Kreuzschritten, gegengleich
3. Grosser Ausfallschritt mit einmaligem Nachwippen
4. Armschwingen vwh. mit Beinspreizen rw.
5. Armkreisen vw. und rw. im Marschieren
6. Rumpfwippen l. und r. sw. im Marschieren
7. Doppeltes Armkreisen neben dem Körper vorbei,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



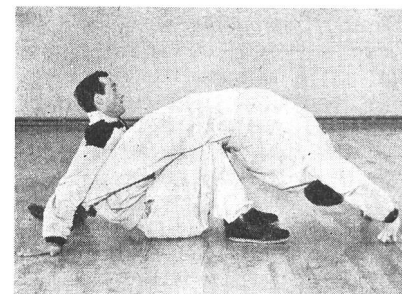
4



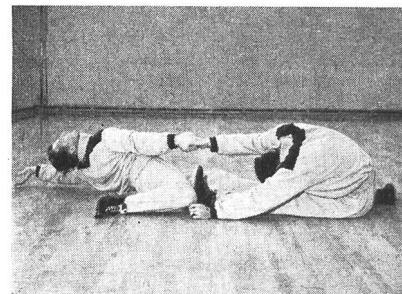
5



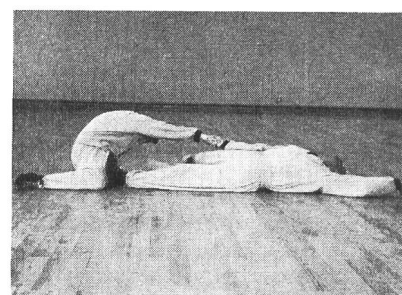
6



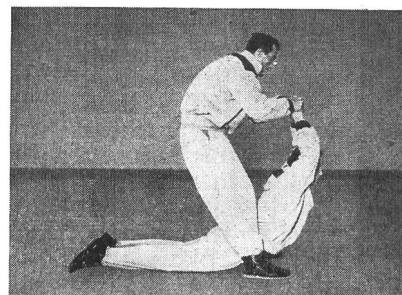
7



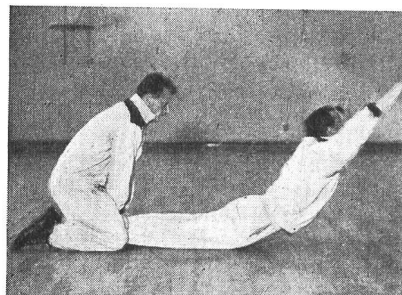
8



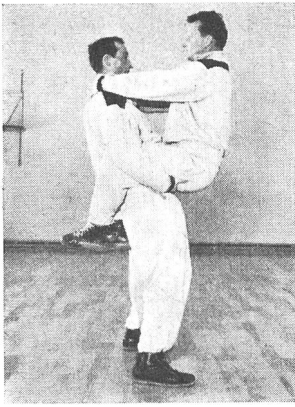
9



10



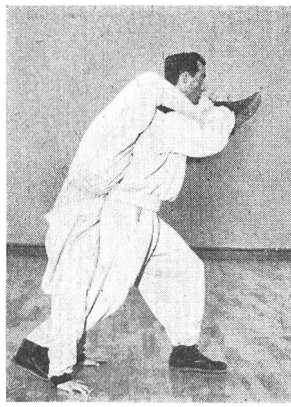
11



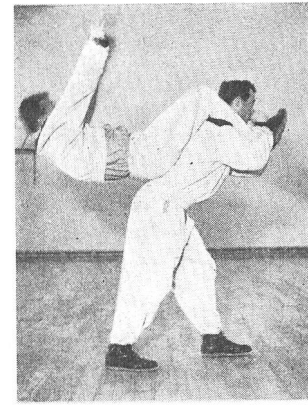
12



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 Vorschnitt 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. Rumpfsseitbeuge gegeneinander, Körpergewicht nach aussen, Hände gefasst. (Photo 18).

Werfen mit Hilfsgeräten

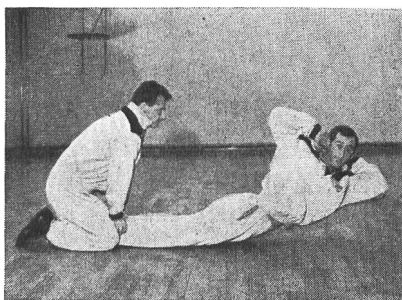
In der Halle: Werfen mit dem Tennisball gegen die Wand oder den Partner.

Werfen mit dem Handball gegen die Wand oder den Partner.

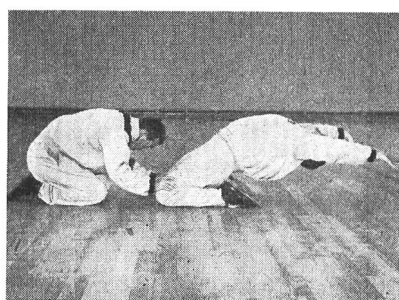
Werfen mit Vollbällen als Konditionstraining (vermehrtes Gewicht).

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.

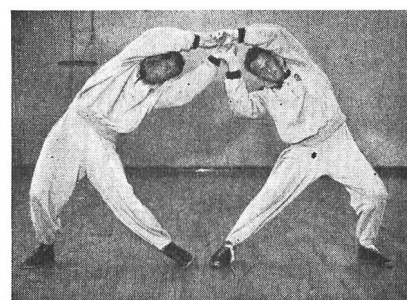
Werfen von Haselruten mit stumpfer Spitze fördert das Bewegungsgefühl des Werfens, da das verlängerte



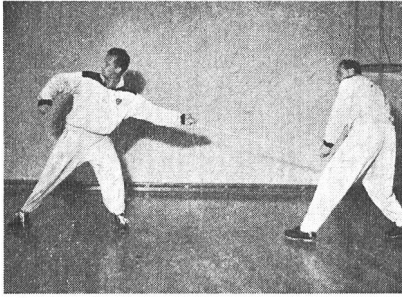
16



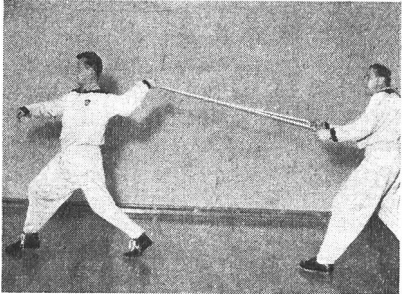
17



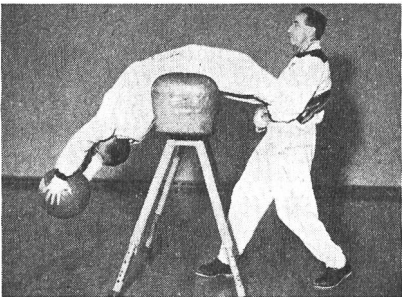
18



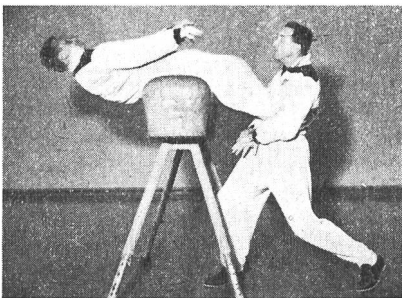
19



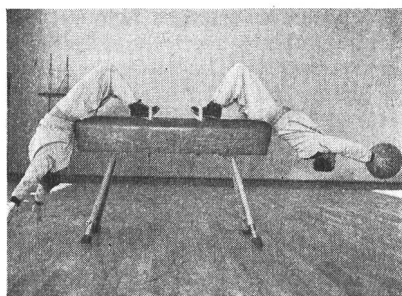
20



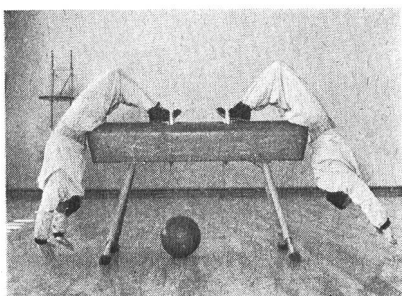
21



22



23



24

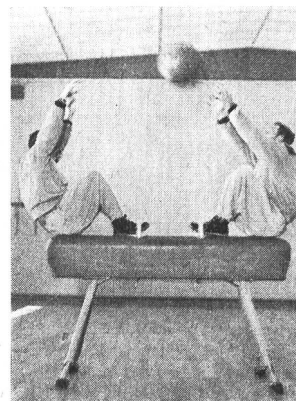
Gerät, um schön geworfen zu werden, einer sorgfältigen Führung bedarf. Mit der Haselrute führen wir das Speerwerfen ein und können mit ihr den Bewegungsablauf bis zum fertigen Wurf einschleifen. Gute Vorarbeit auf die Wettkampfzeit der Leichtathleten!

Werfen im Freien: 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.

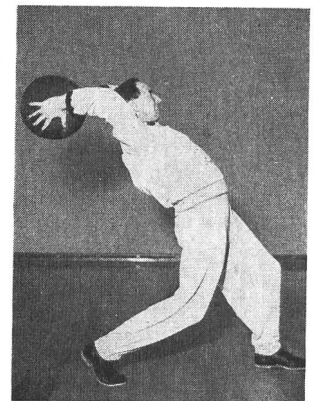
Gegenseitiges Zuwerfen darf nur mit Bällen geschehen; alle Wurfgeräte, bei denen Verletzungsgefahr besteht, immer nur in einer Richtung werfen.

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



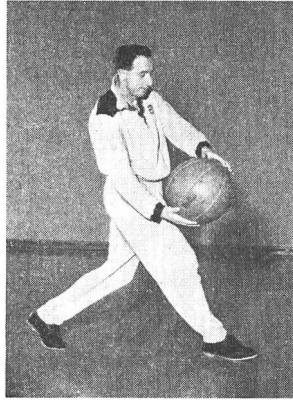
25



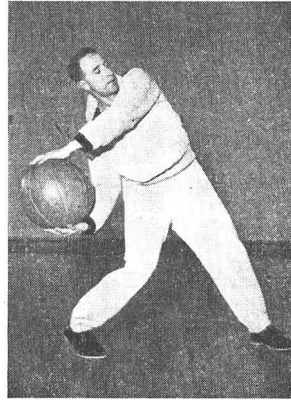
26



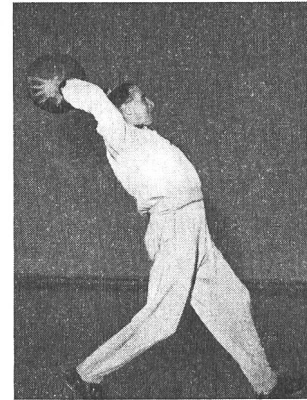
27



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 Übung 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 Übung 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 (Dreieck) ist auch in der Schweiz in vielen Vereinen bekannt und kann in verschiedenen Größen und Gewichten (bis zu 25 Pfund) erhältlich gemacht werden.

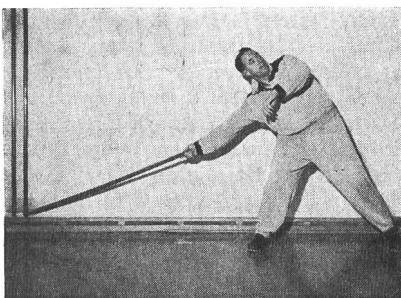
Die Zweckübungen mit Geräten haben wir als Bereicherung in das Wurfprogramm für den VU-Leiter aufgenommen. Dass diese kleine Auswahl von Übungen für den Wettkampfwerfer unerlässlich ist, darüber sind sich alle Leichtathletikspezialisten einig. Im Vorunterrichtsalter, also in der vollen Wachstumsperiode, 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.

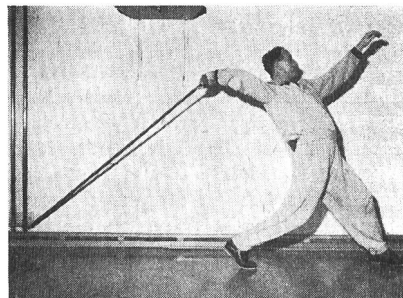
Wir glauben, Dir, werter VU-Leiter, mit dieser Lektion einige Anregungen für die schöne Arbeit mit unserer Jugend mit auf den Weg geben zu können. Viel Erfolg, für Dich und Deine Schüler!

Was verstehen wir unter Konditionstraining?

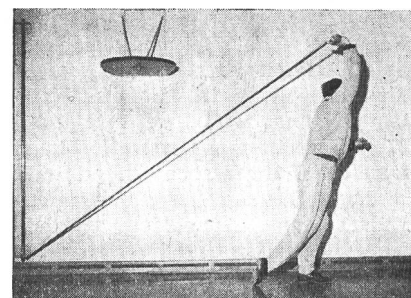
Training zur Erlangung eines physischen und psychischen Gesamtzustandes, auf dem ein Spezialtraining (spezielle Konditionsübungen) erfolgreich aufgebaut werden kann. Das allgemeine Konditionstraining fordert die harmonische Entwicklung aller Anlagen. M. M.



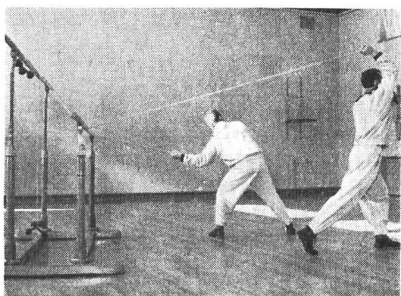
31



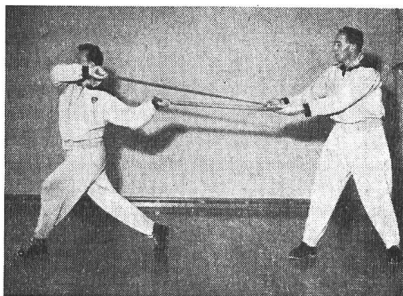
32



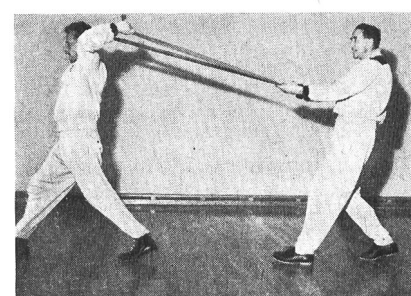
33



34



35



36