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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 17 (1960)

Heft: [4]

Rubrik: Reihenbilder Werfen : Schlagball Wurfkörper Speer

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: 15.07.2025

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

Reihenbilder Werfen: Schlagball Wurfkörper Speer

Armin Scheurer, dipl. Sportlehrer ETS
Photos: Walter Brotschin, ETS
Der Werfer, ein Gymnasiast aus Biel

Als Ergänzung zum technisch - methodischen Aufbau des Werfens im Vorunterricht (Heft 3 und 4 1959) bringen wir drei Bilderreihen von einem VU-Schüler (Gymnasiast).

1. Mit dem Schlagball
2. Mit dem neuen Wurfkörper
3. Mit dem Speer (als Weiterentwicklung des Werfens im Vorunterricht).

Diese drei Gruppen von Reihenbilder sollen uns eine bildliche Anschauung und Einführung in den Abwurfrhythmus des Werfens geben. Wie schon erwähnt, haben wir vor uns einen Gymnasiasten und nicht einen Spezialisten oder gar Weltrekordler. Deshalb beschränken wir uns in der Kritik nur auf das Wesentliche. Für uns soll vor allem wichtig sein, die Schrittfolge vom Anlauf zum Abwurf, die technische körperliche Vorbereitung zu einer guten Abwurfstellung, also den Abwurfrhythmus.

Der Schlagball:

Der Schlagball bleibt auch neben dem neuen Wurfkörper das erste Wurfgerät für Jünglinge bis und mit 17. Altersjahr auf der Vorunterrichtsstufe. Vor allem aber dient uns der Schlagball im methodisch-technischen Aufbau des Werfens.
Als Wurfgerät in der Halle, muss dem Schlagball immer wieder ein besonderer Wert beigemessen werden, ist er doch als Trainingsgerät in jeder Halle verwendbar.

Wurfkörper:

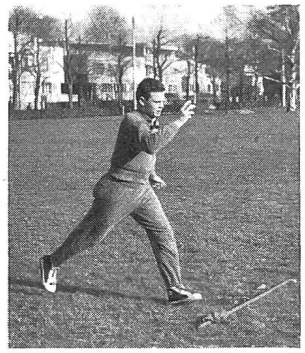
Mit der zweiten Bildreihe möchten wir uns ein wenig dem Abwurfrhythmus und dem neuen Wurfkörper zuwenden.
In den letztjährigen Ausgaben Juli und Dezember wurde der neue Wurfkörper zur Genüge vorgestellt. Die Versuche in den verschiedenen Kantonen sind meist positiv ausgefallen. Es ist aber ausserordentlich wichtig, dass der Wurfkörper richtig angefasst wird, indem man nämlich wie beim Speerwerfen den Griff in die Hand legt (Daumen und Zeigefinger oberhalb der Rillen des Wurfkörpers).
Der Wurfkörper soll die Verlängerung des Unterarms bilden.

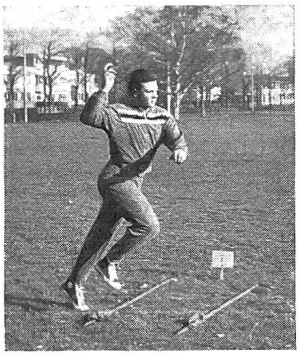
Speerwerfen :

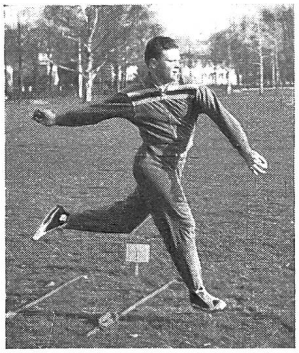
Als Weiterentwicklung des Werfens, nach Schlagball und Wurfkörper, zeigen wir eine Reihenfolge des Abwurfrhythmus' im Speerwerfen. Sicher muss jedem Jüngling das Herz im Leibe lachen, wenn er den ersten schönen Wurf mit dem klassischen Wurfgerät, dem Speer, zustandebringt. Einmal mit einem richtigen Speer werfen zu dürfen, ist der Wunsch unserer jungen Burschen, strahlt er doch eine geheimnisvolle Anziehungskraft aus. Im Vorunterricht lässt sich aber auch mit selbstgeschnittenen Haselruten sehr gut werfen.
Der Abwurfrhythmus bleibt für den Speer derselbe wie beim Schlagball und dem Wurfkörper. Nur die Führung des Gerätes ist schwerer. Sie wird aber erleichtert durch die Einführung der neuen Wurfkörperform.
Betrachten wir und mit unseren Schülern diese Reihenfolge, dann gilt es, das Gesehene und geistig Verarbeitete in die Praxis umzusetzen.

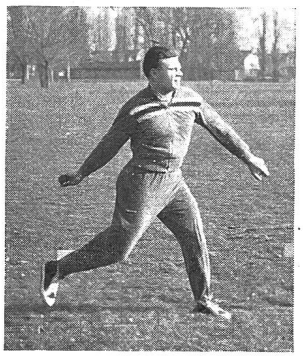
1. Wer wirft technisch gut?
2. Wer erzielt die grösste Weite?

Das sollen die Ziele im Werfen für's Jahr 1960 sein. Dazu kommt die Kraftschule mit Veloschlauch und Kugelhantel.


1


2

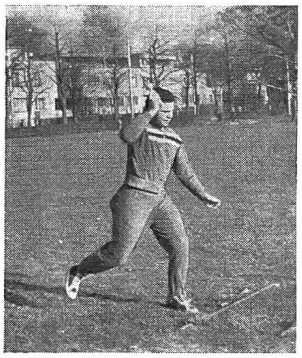

3

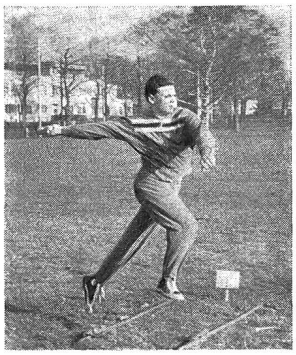

4

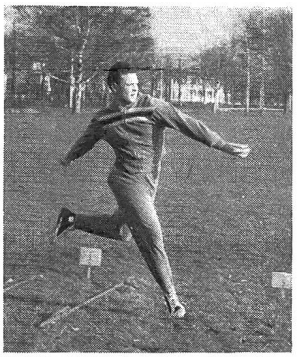
Schlagball

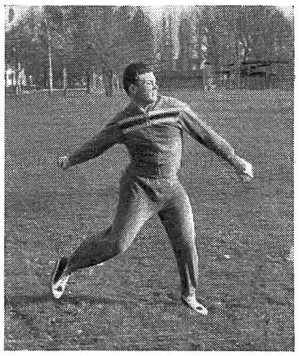
Bilder 1—3 zeigen den ersten Schritt, vom Uebergang Anlauf — Abwurfrhythmus. Auf dem Boden liegen zwei Stäbe, die den Wassergraben markieren, über die der erste Schritt (kleiner Laufsprung), ausgeführt wird. Schlagball wird hinter den Körper zurückgeführt, Wurfarm gestreckt. Blick in Wurfrichtung.

Bild 4 und 5 zeigen den 2. und 3. Schritt (Kreuzschritt). Diese beiden Schritte müssen schnell sein und sollen den Körper in eine günstige Ausgangsstellung für den 4. Schritt bringen, d. h. Beine laufen dem Körper vorweg. Sehr gut ist die entspannte Oberkörperhaltung.


1


2

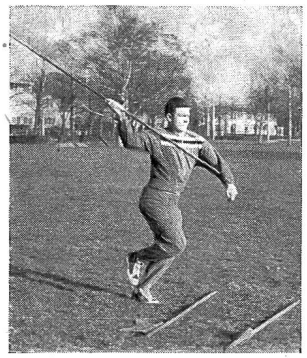

3

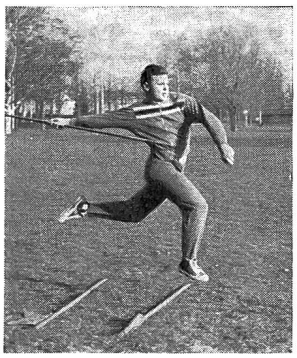

4

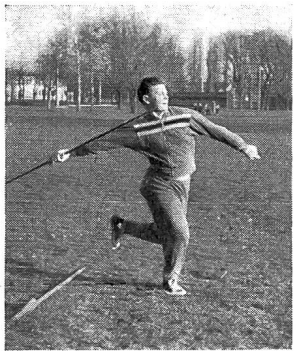
Neuer Wurfkörper

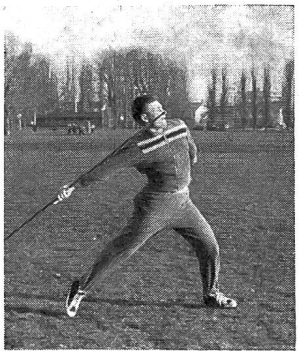
Bilder 1—3. Letzter Schritt des Anlaufes und erster Schritt des Abwurfrhythmus wird wieder mit den beiden Stangen am Boden als kleine, methodische Hilfe, für den ersten Schritt (kleiner Laufsprung) ausgeführt. Bild 1 und 2 zeigen, wie das Wurfgerät im ersten langen Schritt zurückgeführt wird.

Bilder 4 und 5 zeigen den 2. und 3. Schritt, die den Körper in die richtige Ausgangsstellung bringen für den 4. Schritt. Gute Körper- und Armhaltung. Beine dürften dem Körper etwas mehr voraussein.


1


2

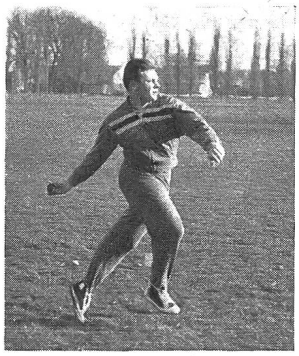

3


4

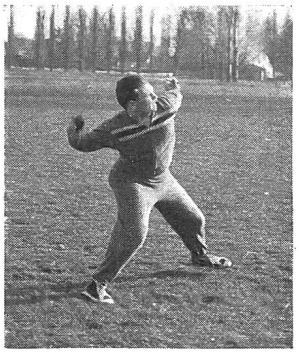
Speer

Bilder 1 bis 3 zeigen wieder den Uebergang vom Anlauf in den ersten Schritt. Beim Zurückführen des Speers auf Bild 2 ist die Spitze etwas zu tief. Aber auf Bild 3 wieder sehr gut korrigiert.

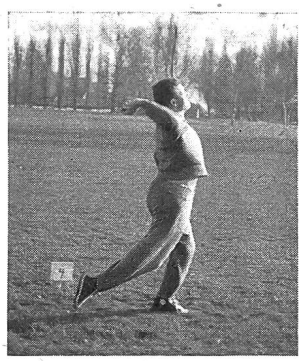
Bilder 4 und 5. Schritt 2 und 3 (Kreuzschritt). Gute Körperhaltung und Speerführung. Griff am Speer richtig, Handfläche nach oben. Beinarbeit entsprechend den Bodenverhältnissen und Turnschuhen gut.



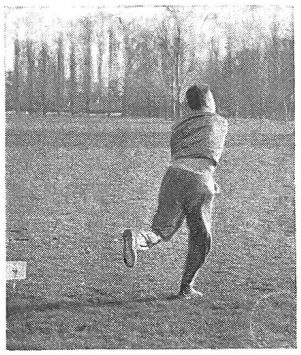
5



6



7



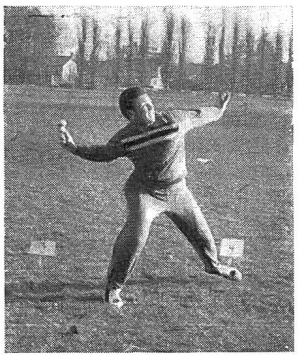
8

Bild 6. Vierter Schritt (Stemmschritt). Der Armeinsatz ist zu früh, kennzeichnet aber den Wurf mit leichten Geräten (Steinwurf). Der Boden war nass und glitschig, deshalb auch Körper in schlechter Rücklage.

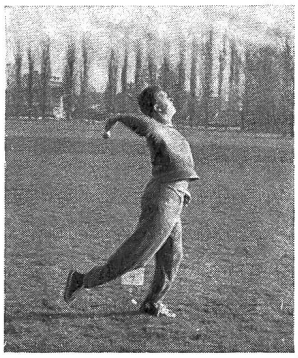
Bild 7. Guter Hüft- und Körpereinsatz. Mustergültig ist auch die Kopfhaltung in der Wurfrichtung.

Bild 8. Sehr gutes Nachgehen des Körpers in der Vorwärtsbewegung. Zeigt auch gut den Abwurfschritt 5, den wir als «Wurf» im Abwurfrhythmus bezeichnen (1., 2., 3., 4. Wurf).

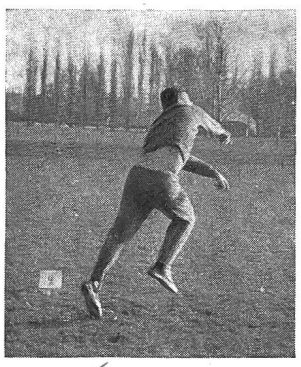
5



6



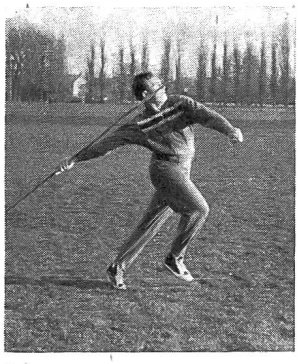
7



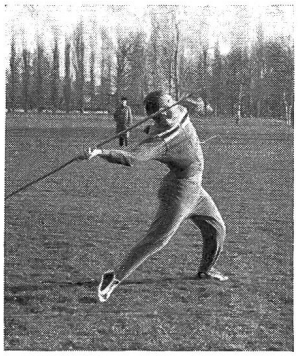
8

Bild 6. Vierter Schritt (Stemmschritt). Der Einsatz des Wurfarmes ist auch mit dem Wurfkörper etwas zu früh, aber schon bedeutend besser als beim leichteren Schlagball. Handstellung ist auch nicht ganz richtig, denn der Wurfkörper sollte in der Verlängerung des Unterarmes sein, also Handfläche nach oben.

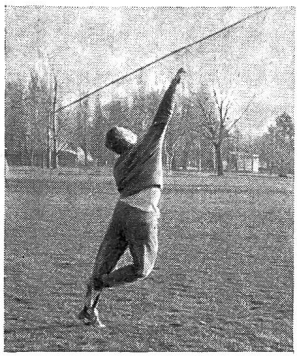
Bilder 7 und 8. Bild 7, guter Hüfteinsatz und wieder sehr gute Kopfhaltung, der ja die weitere Bewegung des Körpers steuert. Bild 8. Prächtiges Mitgehen im Abwurfschritt, wie ein grosser Meister.



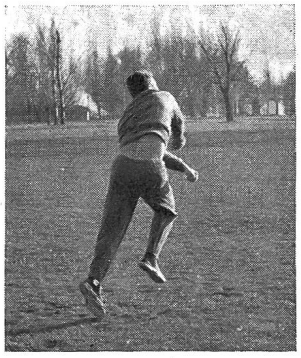
5



6



7



8

Bild 6. Vierter Schritt (Stemmschritt) ist vor allem der Armeinsatz zum Vergleich zu Schlagball und Wurfkörper viel besser. Hüft- und Schultereinsatz gut.

Bilder 7 und 8. Wieder gutes Mitgehen und voller Körpereinsatz beim Abwurfschritt, gut auch bei diesem Wurf die Kopfhaltung.