

Reihenbilder Werfen : Schlagball Wurfkörper Speer

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **17 (1960)**

Heft [4]

PDF erstellt am: **12.07.2024**

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.

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 Abwurfrythmus 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 Abwurfrythmus.

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 Abwurfrythmus 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 Abwurfrythmus' 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 Abwurfrythmus 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.

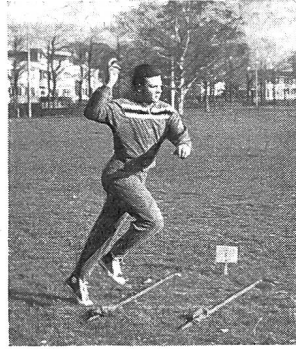
Betrachten wir und mit unseren Schülern diese Reihenfolge, dann gilt es, das Gesehene und geistig Verarbeitete in die Praxis umzusetzen.

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

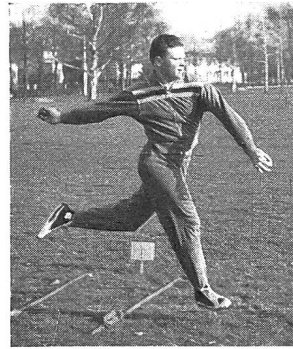
Das sollen die Ziele im Werfen für's Jahr 1960 sein. Dazu kommt die Kraftschule mit Veloschlauch und Kugelhantel.



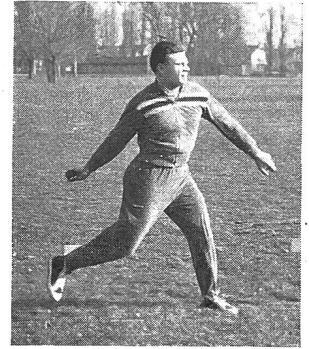
1



2



3

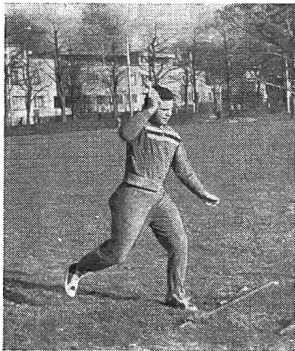


4

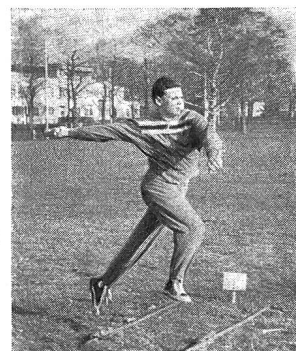
Schlagball

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 Wurfrihtung.

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.



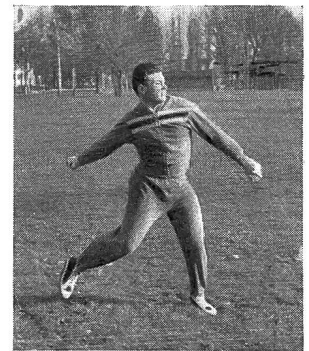
1



2



3



4

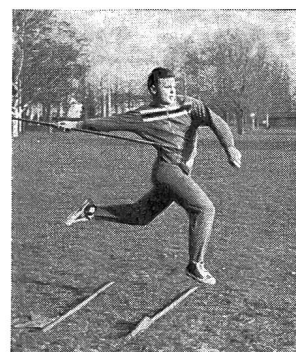
Neuer Wurfkörper

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.



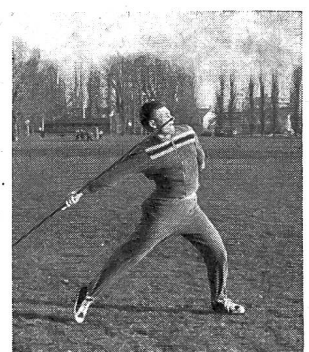
1



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.

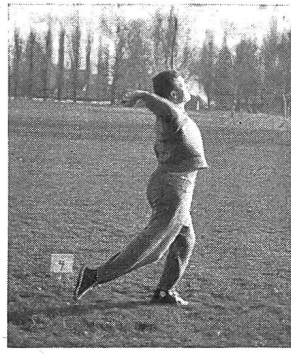
Bilder 4 und 5. Schritt 2 und 3 (Kreuzschritt). Gute Körperhaltung und Speerführung. Griff am Speer richtig, Handfläche nach oben. Beinarbeit entsprechend den Bodenverhältnissen und Turnschuhen gut.



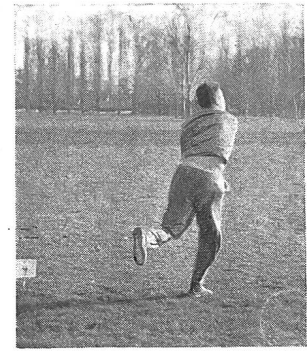
5



6



7



8

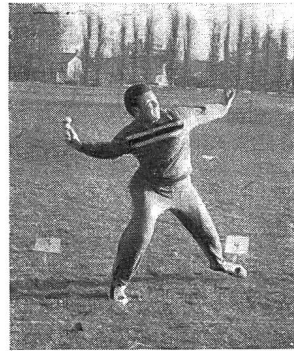
Bild 6. Vierter Schritt (Stemmschritt). Der Armeinsatz ist zu früh, kennzeichnet aber den Wurf mit leichten Geräten (Steinwurf). Der Boden war nass und glitschig, deshalb auch Körper in schlechter Rücklage.

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).



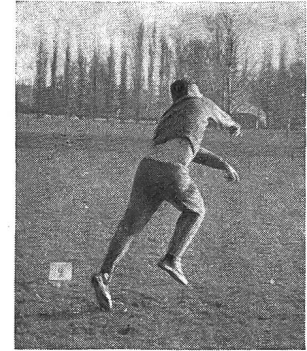
5



6



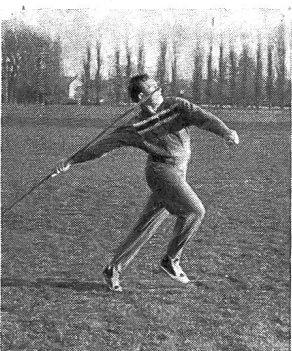
7



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.

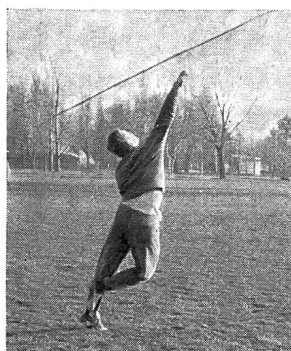
Bilder 7 und 8. Bild 7, guter Hüfteinsatz und wieder sehr gute Kopfhaltung, der ja die weitere Bewegung des Körpers steuert. Bild 8. Prächtiges Mitgehen im Abwurfschritt, wie ein grosser Meister.



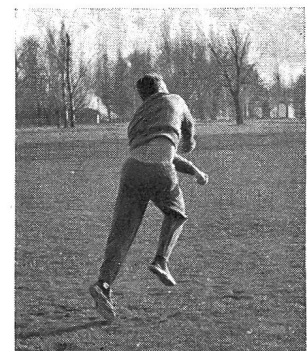
5



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.