




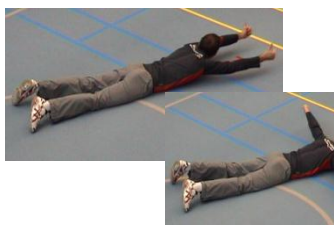


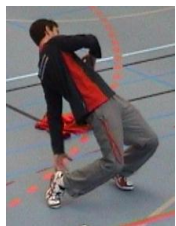











Übungs-Zusammenfassung: Vom Ballwerfen zum Speerwerfen, Teil Gentsch

Kurs SLV 202/12, Magglingen, 1.12.2012 / Leitung: Nicola Gentsch, Terry McHugh

Zusammenfassung: Isidor Fuchser / speerschule.ch

<p>Nummern passen</p>  <p>Jeder Schüler kriegt eine Nummer. Durcheinander laufen und dabei immer den Ball der nächsten Nummer zuspiesen. Varianten: Undenufe-obenabe, verschiedene Laufformen, Richtungswechsel auf Pfiff, ein Ball rw und er andere vw, Direktpass oder Bodenpass, Rechts und links werfen, leichte Bälle und schwerere Bälle, usw</p>	<p>Im Kreis – Zupassen und Runde rennen</p>  <p>Aufstellung im Kreis bei einem Hütli. Ball zupassen und dann einmal um die ganze Gruppe rennen. Varianten: verschiedene Passarten, verschiedene Bälle, mehrere Bälle, rechts und links, etc</p>			
<p>→ Koordinationsfaktoren Orientierung, Differenzierung, Reaktion kommen hier zum Zug; je komplexer desto langsamer werden die Bewegungen. Also: bei Fehlerkorrektur nur einen Fehler aufs mal nennen, sonst überfordern wir.</p>				
<p>Wandpass-Spiel</p>  <p>Mehrere Teams starten in einer Reihe gegeneinander. Der vorderste wirft den Tennisball gegen die Wand. Wichtig: Dabei muss er mit dem Fuss übers Kreuz in den Reif stehen (kein Passgang) und dort auch fassen. Wenn das klappt, kann er den Reif um eine Stufe zurücksetzen bis zum nächsthinteren Hütli. Variante: zu zweit nach vorn rennen. Einer läuft so nah zur Wand wie er will, während der andere beim Reif stehenbleibt und darin fassen muss. Wenns klappt, den Ring eine Stufe zurück. Variante 2: im Ring an die Wand werfen und der Ball prallt zurück über eine bestimmte Linie (Hütli-Marke)...je weiter je mehr Punkte fürs Team.</p>	<p>Stabi-Übung: Ball übergeben</p>  <p>Aufstellung als Stern. Einen Tennisball von Hand zu Hand übergeben. Je flacher desto schwieriger.</p>			
<p>Übung Skorpion</p> 	<p>Armwipp-Übung</p> 	<p>Übung „Engel“</p> 	<p>Schulterblatt-Übung</p> 	<p>Diagonal Ferse berühren</p> 
<p>Tennisball auf Boden schleudern</p>  <p>Ziel: er soll möglichst hoch zurückspringen. Pro Bodenkontakt 1x untendurch. Wer schafft am meisten?</p>	<p>Wurf an die Wand mit flacher Hand</p>  <p>Ball darf nicht mit den Fingern gekrallt werden, sondern soll obendurch gezogen werden.</p>	<p>Über die Zone springen</p>  <p>Die klassische Jam-Tatam-Übung Fussposition beachten: hier = blaue Linie</p>	<p>Dasselbe mit einem Bündel / Theraband</p>  <p>Übung für Armstreckung und Gewicht hinten zu lassen</p>	<p>Gegenstände gerade werfen</p>  <p>Wurfstäbe, Wurfringe, etc. Am besten sind längliche Dinge!</p>
<p>Eindrehübung auf Langbank</p>  <p>Re eindrehen; Stab bleibt gerade</p>	<p>Seilbähnli</p>  <p>Eine Röhre in ein Seil einfädeln. Diese so geführte Wurfröhre sauber und ohne zu verkanten werfen, sodass es möglichst weit rauf schlittert.</p>	<p>Vor der Wand werfen</p>  <p>Medizinball beidhändig mit Stemmfußaufsatz direkt vor der Wand. Übertreten nicht möglich (Schulung Stemmbein).</p>	<p>Parallel zur Wand werfen</p>  <p>Abknicken nach aussen wird verhindert (Zwingende Übung). Mit der zweiten Form soll dem Werfen mit dem Ellbogen aussenrum vorgebeugt werden. So geht's nur oben über die Schulter durch.</p>	

Anhand von Bildern von Kids veranschaulicht Terry das Ballwerfen zum Zeitpunkt des Abwurfs.

Einen Ball wirft man automatisch mehr aussen herum (rot), denn mit dieser dem Schleudern ähnlichen Ausführung kann man wegen dem längeren Zugweg besser beschleunigen. Beim Speer klappt das nicht und ist für den Ellbogen ungesund.



Unterschiede der Bewegungsausführung: Ballwerfen und Speerwerfen

Während beim **Ballwerfen** der

- Zug des Wurfarms mit eher horizontaler Schulterachse
- mit nach vorn gedrehter Hand
- mit offenem Ellbogenwinkel
- in einer halbkreisförmigen Zugbahn ausgeführt wird...

...muss man beim **Speerwerfen** die Bewegung

- vertikal über die Schulter
- mit Daumen unter dem Speer (Hand eingedreht)
- mit engem Ellbogenwinkel
- in einer geraden Zugbahn ausgeführt werden

Der wesentliche Unterschied liegt in der unterschiedlichen Bahn des Armzugs! Der Armzug beim Ballwerfen und beim Speerwerfen muss als zwei unterschiedliche Bewegungsabläufe erkannt werden. Sie haben zwar schon eine gewisse Ähnlichkeit, aber sind in wesentlichen Punkten der Ausführung voneinander verschieden.

Aus diesem Grund gibt es sowohl starke wie auch schwache Ballwerfer unter den Speerwerfern. Heisst: die Ballwurfleistung impliziert keineswegs, dass auch die Speerwurfleistung gut sein wird – es sind ja zwei unterschiedliche Bewegungen! Radikale These: ein guter Diskuswerfer ist möglicherweise eher ein guter Ballwerfer als ein Speerwerfer?

Ballwerfen kann man als Ballwerfen machen, oder aber als Speerwurfübung! Bei letzterem ist die Ausführung jedoch anders (z.B. eingedrehte Hand, Zug über die Schulter, usw)!

↳ **Erkenne die Ausführung!**

Als Leiter muss man den Unterschied erkennen können! Wenn man wurfarmseitig neben einem Athleten steht, so muss man erkennen, ob die Ellbogenbahn beim Armzug permanent über der Schulterhöhe geführt (oder im Ellbogen angezogen) wird. Und beim Beobachten von hinten muss man erkennen, ob der Wurf über die Wurf Schulter gezogen wird oder aussen rum.

Siehe dazu die Reihenbilder auf der letzten Seite!

↳ **Üben: viel mit längsförmigen Gegenständen werfen**

Am besten schulen kann man den geraden Zug fürs Speerwerfen mit möglichst häufigem Werfen mit länglichen Gegenständen: Speere, Äste, Schilf, Gräser, Bambus-Stecken (z.B. aus dem Gartenbedarf). Diese kann man nicht falsch werfen, sonst fliegen sie massiv weniger weit (Effekt-Steuerung; Zwingende Übung). In zweiter Linie können auch Wurfstäbe, Staffelstäbe oder ähnliche Gegenstände dienen, die dann vertikal rotierend wegfliegen müssen (schräg ist falsch) und so als Selbst-Controlling-Wurf ausgeführt werden können.

Eher den Wurf-Spezialisten überlassen sollte man das Üben von geradlinigen Würfen mit Bällen. Das ist natürlich auch möglich, erfordert aber ein besonders geschultes Auge und viel Controlling (nur in Kleingruppen).

↳ **Vermittle deinem Athlet das Gefühl für den hohen Arm...und korrigiere dies genau**

Die Athleten müssen das innere Bild haben, wie und ob der Arm hoch gehalten wird.

Beispielsweise mit dieser Übung: Athlet hält den Wurfgegenstand nach hinten. Der Trainer hält die Hand korrigierend so hoch wie der Ausgangspunkt sein soll (und bleibt). Der Athlet zieht und wirft dann den Gegenstand so weg.



↪ Wichtige technische Beobachtungspunkte

- ✓ Oberkörper und Hüfte abgedreht; Füsse aber schräg nach vorn gerichtet
- ✓ Wurfarm locker gestreckt
- ✓ Ellbogen ist über Schulterhöhe und die Hand über Ellbogenhöhe
- ✓ Spitze des Speers/langen Gegenstands wird unmittelbar neben dem Auge oder an der Schläfe geführt. Der Blick ist immer nach vorn gerichtet
- ✓ Der Speer soll parallel zum Boden gehalten werden. Mit dem Impulsschritt und der Rücklage ändert sich dann auch die Position des Speers automatisch. Also nicht bereits vorher den Speer nach oben anstellen.
- ✓ Der Gegenarm wird locker gestreckt, etwas nach unten gerichtet vor dem Körper geführt

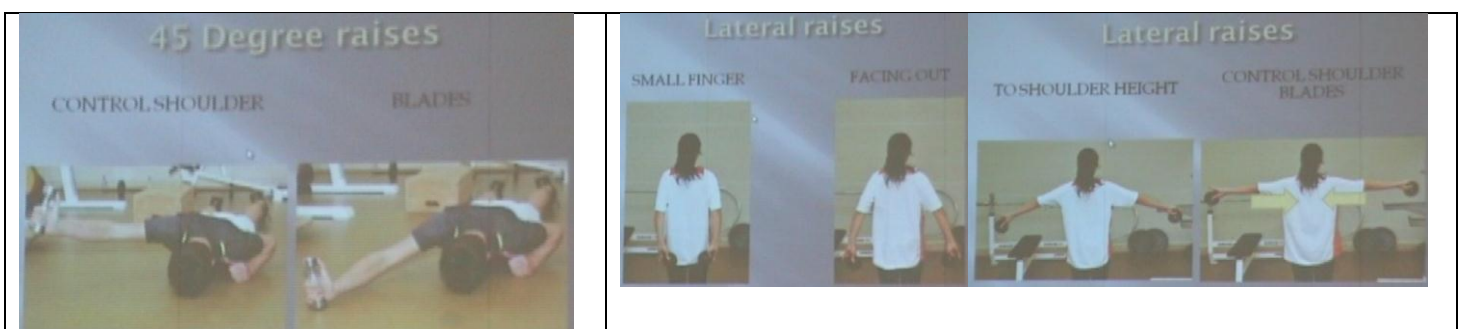
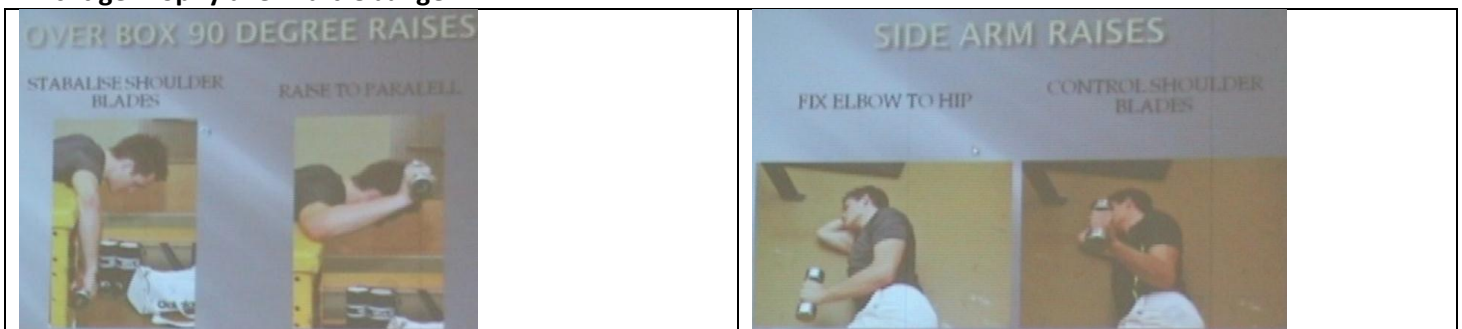


↪ Allgemeine Hinweise

- Mit Hochsprung oder Speerschuhern werfen (oder normalen Schuhen). Aber NIE in Sprintschuhen, die nur vorne Nägel haben. Es führt sonst zu einem falschen Stemmfußaufsatz ohne Fersenkontakt.
- Positionierung der Füsse: nimm eine Linie und stehe mit dem linken Fuss auf die linke Seite und mit dem rechten Fuss rechts der Linie (Bild rechts). Der Aufsatz mit rechts (Druckbein) ist etwa im 45°-Winkel und besser auf dem Ballen (auf der Ferse landend kann man sonst nicht eindrehen)
- Beidseitigkeit beim Werfen! Alles soll technisch rechts und links beherrscht werden
- Wurf-Vielseitigkeit entwickeln: grosse und kleine Geräte werfen, schwere und leichte, mit und ohne Anlauf, auf Ziele oder gerade oder in die Weite
- Nur locker und unverkrampft wirft man weit; v.a. Jungs zwischendurch etwas „weich“ im Arm machen
- Technische Hilfsmittel: Würfe filmen und sofort anschauen oder dem Athleten zeigen kann helfen das Innenbild des Athleten mit dem Aussenbild zu vergleichen. Heute existieren tolle technische Möglichkeiten.
 - Hochgeschwindigkeits Fotoapparat/Videokamera: Casio Exilim (z.b. das Modell EX FH 20, Fr. 700.-)
 - Apps fürs iPhone oder noch besser das iPad: Coach's Eye oder Dartfish Express oder Ubersense oder CoachMyVideo.



Wichtige Prophylaxe-Kraft-Übungen



Übungs-Zusammenfassung: Vom Ballwerfen zum Speerwerfen, Teil Mc Hugh

Kurs SLV 202/12, Magglingen, 1.12.2012 / Leitung: Nicola Gentsch, Terry McHugh

Zusammenfassung: Isidor Fuchser / speerschule.ch

Falsch: hier geht der Ellbogen unten durch



Richtig: hier wird der Ellbogen über die Schulter gezogen



Beispiele Würfe aussendurch:



Richtig: parallel über die Schulter gezogen, Linie Stemmbein/Hüft/Wurfschulter/Wurfhand

