

Werfen

Grundlagen für Vorturner

Das Werfen ist neben Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen eine Grundbewegungsform. Damit ist gemeint, dass jede/r von uns diese Bewegungsform im Kindesalter ohne viel Anleitung einfach tut. Komplexere Bewegungen bauen auf diese auf.

Als Basis für alle Turnstunden, die mit Werfen zu tun haben, können die 5 folgenden Schwerpunkte als Hilfe für die Vorbereitung dienen:

Hochwerfen | Weitwerfen | Zielwerfen | Weitkampf | Geschickt werfen

Schlagball – Heulerwurf

Zunächst sollten die Würfe aus dem Stand erfolgen (Standwurf). Dies kann zum Beispiel mit einer Partnerübung durch Zuwerfen geübt werden. Wichtig dabei ist, dass so zugeworfen wird, dass die Partnerin/ der Partner den Ball möglichst sicher fangen kann. Beim Standwurf sollte auf einen langen Wurfarm, die Bogen- spannung im Körper, die Belastung des hinteren Beines und auf einen schnellen Armzug über den Kopf sowie eine Streckung nach vorneoben in der Abwurfphase geachtet werden. Der Stemschritt („größer Werden und dem Ball „nachgehen“) ist ebenso von zentraler Bedeutung

Die Erste Übung könnte das einfache Zuwerfen eines Balls mit einem Schritt beim Werfen nach vorne sein. Links wird mit dem rechten Fuss nach vorne gestiegen. Rechts mit dem linken. Wird das „Zuwerfen“ sicher ausgeführt kann der Abstand erhöht werden. Gut ist es, das Werfen links und rechts zu üben.



Das Üben der Wurfauslage bildet eine wichtige Basis beim Werfen. Die Wurfauslage beim Schlagball oder Heulerwurf beschreibt die Position des Körpers unmittelbar vor dem Wurf. Eine Partnerübung mit Zureichen des Balles vom Partner ist eine Basisübung. Alternativ dazu können Bälle hinter dem Werfer/der Werferin auf einem Kasten liegen – die Person steht mit Blickrichtung vom Kasten weg davor und versucht anschließend die „Wurfauslage“ zu erreichen und dabei einen Ball vom Kasten zu nehmen. Bei der Partnerübung „Wurfauslage“ kann der Partner einen leichten Gegendruck beim Reichen des Balles ausüben, damit der Werfer/die Werferin einen leichten Widerstand spürt und so die korrekte Wurfauslage üben kann.

Mit Ziel-, Hoch- oder Weitwurfübungen kann dies geübt werden. Wird der Standwurf beherrscht, kann der Wurf mit Stemschritt und in weiterer Folge mit 3 bis 5 Schritten Anlauf erfolgen. Mit Wurf und Fangspielen kann das Werfen geübt werden. Die Kinder merken oft nicht, dass sie ständig üben. (Stichwörter: „Hoch, Weit, Ziel“, ...)

Technik des Schlagballwurfs (Quelle: www.sportunterricht.de)

- Ballrückführung - auf den letzten 3 Schritten beim Anlauf - Wurfarm in Schulterhöhe zurückgestreckt (längere Beschleunigungsphase)
- Impulsschritt - vorletzter Anlaufschritt
 - rechtes Bein wird flach über den Boden nach vorne gebracht
 - bisher frontal zur Wurfrichtung ausgerichtet Oberkörper dreht sich nach rechts zum ausgestreckten Arm
 - Wurfhand wird weit hinter dem Körper auf mindestens Schulterhöhe genommen.
- Wurfauslage - Stemschritt mit dem linken Bein
 - Bogen- spannung aufbauen



Abwurf - schnelle Wurfbewegung durch eine peitschenartige, über Kopfhöhe nach vorne schnellende Arm-Handbewegung mit anschließendem Abwurf und „Nachschlagen“ (Abkippen der Hand im Handgelenk in Wurfrichtung) der Wurfhand

Abfangen - Umsprung auf das rechte Bein (Rechtshänder)

Quelle: <http://www.sportpaedagogik-online.de/leicht/schlagana.html>

Fehler und Korrektur Schlagball bzw. gerader Wurf

- Vorzeitiger Einsatz des Oberkörpers und Wurfarms
- Imitation der Abwurfbewegung unter dem Aspekt des Nacheinander in Einsatz Bein, Hüfte,
- Schulter, Arm gegen Gummiwiderstand mit oder ohne Bewegungsführung durch Partner, gegen Zugseil
- sehr betontes Vor- und Rückführen des Wurfarmes im zyklischen Anlaufteil
- serienmäßiges Üben des zyklischen Anlaufs mit Konzentration auf richtige Schulterhaltung
- Wurf auf den Boden über Zauberschnur werfen lassen, Fixierung des Handgelenks



Methodik des geraden Wurfs

1. Aufgabe: Erlernen und Vervollkommen der Schlagwurfbewegung mit gebeugtem und gestrecktem Wurfarm

- Grundübung: Standwürfe frontal
 - Erlernen von Griff- und Trageweise
 - Würfe mit gebeugtem Wurfarm
- Grundübung: Standwürfe aus der Schrittstellung (links vor rechts) mit gestrecktem Wurfarm

2. Aufgabe: Erlernen und Vervollkommen des Wurfs aus der Wurfauslage

- Grundübung: Würfe aus der Wurfauslage
 - Einnehmen der optimalen Wurfauslage
 - Würfe aus 1. Schritt

3. Aufgabe: Erlernen und Vervollkommen der Würfe aus 2 bzw. 3 Schritten (Ziel der Ausbildung im Schlagballwurf)

- Grundübung

Würfe aus 2-3 Schritten mit gestrecktem Wurfarm

Würfe aus 2 Schritten mit gestrecktem Wurfarm:

- Konzentration flachen, weiten Impulsschritt und Erreichen der optimalen Abwurfposition
- Würfe aus 3 Schritten mit gestrecktem Wurfarm

Konzentration auf aktiven, greifenden Fußaufsatz und doppelten Beinwechsel während des Impulsschrittes

Text: Mag. Wolfgang Baierl, Foto: ÖTB Archiv;