

Das methodische Übungsnetz für die Entwicklung vom Ball- zum Speerwurf

Der Übergang vom Ball- zum Speerwurf sollte methodisch sinnvoll aufbereitet werden.

Ein Beitrag von Klaus Oltmanns

KINDERLEICHTATHLETIK
GRUNDLAGENTRAINING



AUFBAUTRAINING
LEISTUNGSTRAINING



In *leichtathletiktraining 4/2008* (s. Seite 4) stellte Ihnen der Autor das methodische Übungsnetz (Modell des systematischen und vielseitigen Lernens) als Basis für die Organisation der Übungen im Techniktraining vor. In einem zweiten Beitrag (s. *lt 4/2008* Seite 30)

erläuterte er anhand des Sprunglaufes die praktische Umsetzung dieses Modells für das Grundlagentraining. In diesem Beitrag beschäftigt er sich nun mit dem Aufbau der Technik vom Ball- zum Speerwurf bei Kindern und Jugendlichen.

Unterschiede zwischen Ball- und Speerwurf

Der Ballwurf ist eine typische Wettkampfdisziplin in der Kinderleichtathletik und gehört damit auch in das vielfältige Übungsrepertoire bei Kindern und in den jüngeren Schülerklassen. Im Grundlagentraining erfolgt die Umstellung vom Ballwurf zum Speerwurf. Durch die stark veränderten baulichen Dimensionen des Speeres im Vergleich zum Ball [lang statt rund], ergeben sich erhebliche koordinativ-technische Veränderungen: Das Kontrollieren des Gerätes wird schwieriger, hinzu kommen aerodynamische Einflüsse, die ausgenutzt werden müssen. Aufgrund dieser neuen Situation ist auch das methodisch planvolle Vorgehen anspruchsvoll und komplex.

Das methodische Übungsnetz aufbauen

Voraussetzungen und Ziele definieren

Kinder verfügen heutzutage oft nur noch über unzureichende Wurfserfahrungen. Dieses Manko gilt es im Vereinstraining zunächst einmal auszugleichen. Deshalb sollte in das vielseitige Bewegungsangebot in der Kinderleichtathletik auch die allgemeine Wurfsschule integriert werden. Werfen lernt man nur durch Werfen, und dieses darf und soll im Rahmen dieser Ausbildungsetappe noch sehr breit angelegt sein. In der wettkampftypischen Ausrichtung des Ballwurfes, ist jedoch der so genannte „gerade Wurf“ aus dem Dreierhythmus als Ziel zu verstehen.

Die vielseitigen Wurfserfahrungen und der gerade Ballwurf aus dem Dreierhythmus stellen die Ausgangsbasis für den folgenden methodischen Aufbau dar. Sofern diese nicht (z. B. durch eine dem Grundlagentraining vorhergehende kinderleichtathletische Grundausbildung) geschaffen wurde, ist dies vor dem Einstieg in das folgende methodische Netzwerk nachzuholen! Neben den zielgerichteten Übungen sollte die allgemeine Wurfsschule auch im Grundlagentraining, gerade wegen des häufigen Erfahrungsdefizits im Wurf, einen hohen Stellenwert haben (s. dazu auch die Ausführungen im Rahmentrainingsplan Grundlagentraining). Als Zielstellung für das Ende dieses Trainingsabschnittes werden im Rahmentrai-



GRUNDLAGENTRAINING

ningsplan mit einer Mindestanforderung, einer Ausprägungsstufe für den Mehrkampf und einer als Basis für spätere Wurf spezialisten, mehrere Möglichkeiten genannt. Für die folgende Übungssystematik habe ich die mittlere Zielstellung, den Speerwurf aus dem Anlauf mit abschließendem, dynamischen Dreier-Rhythmus, gewählt. Der Anlauf kann noch mit rückgeführtem Arm erfolgen. Die wichtigsten Bewegungskriterien sind:

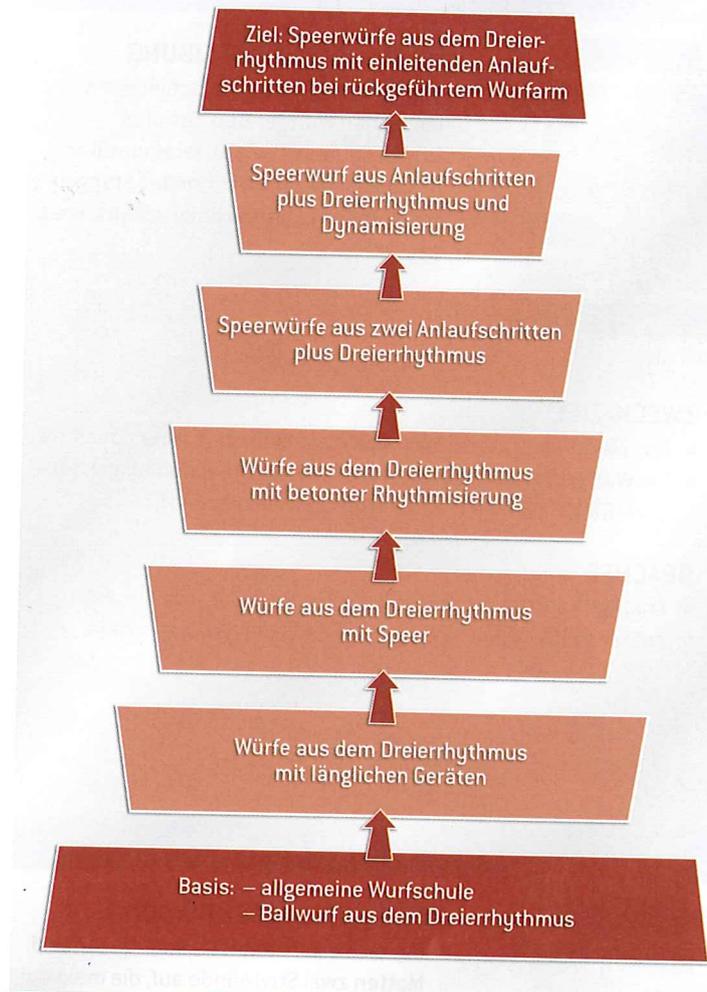
- Der Anlauf erfolgt zyklisch mit ansteigender, aber kontrollierter Geschwindigkeit.
- Im Impulsschritt „laufen die Beine dem Körper und dem Wurfarm davon“, die Landung erfolgt mit dem Körperschwerpunkt über dem Druckbein, das Stemmbein hat das Druckbein bereits überholt.
- Die eigentliche Abwurfbewegung beginnt mit der Arbeit des Druckbeines nach vorn, bei verzögertem Wurfarmeinsatz (lange gestreckt lassen, Wurfhand mindestens schulterhoch), sodass eine Vorspannung aufgebaut wird.
- Im Abwurf wird der Ellenbogen zuerst eingedreht und dann hoch neben den Kopf (also „unter den Speer“) geführt. Zum Ende der Wurfbewegung soll der Unterarm nach vorn ausschlagen („Unterarmpeitsche“), um die Energie auf den Speer zu übertragen.

Schritt 2: Die Hauptschritte aufbauen

Ein ganz entscheidender Aspekt des Speerwerfens ist der Aufbau einer hohen Vorspannung (in Hüfte, Rumpf und Schulter) durch die Arbeit des Druckbeins gegen das Stemmbein bei gleichzeitiger Wurfarmverzögerung. Dieser Ablauf lässt sich nur durch eine entsprechende Vorbeschleunigung optimal erreichen. Für den Aufbau des Übungsnetzes in der vertikal entwickelnden Ausrichtung bedeutet dies:

- Der Standwurf ist kein eigenständiger methodischer Schritt (so wird es leider noch zu oft und in verselbständigender, überbetonter Manier durchgeführt), sondern „nur“ eine unterstützende Übung, die allerdings an entsprechender Stelle unverzichtbar sein kann.
- Der Anspruch der jeweiligen Übungsform steigt (vor allem im oberen Teil des Übungsnetzes) mit zunehmender Geschwindigkeit in der Vorbeschleunigung (also durch den Anlauf). Das entscheidende Ordnungskriterium des Übungsaufbaus ist dabei die steigende Schrittzahl.
- Im unteren Teil des Übungsnetzes stehen – bevor die wichtige Dynamik des Anlauf-Abwurf-Komplexes verbessert wird – Lernschritte im Mittelpunkt, die den Übergang vom Dreierhythmus mit

Abb. 1: Übungsstufen



dem Ball zum Dreierhythmus mit dem Speer schaffen. Im Übungskatalog auf den folgenden Seiten finden Sie eine Auswahl an möglichen unterstützenden Übungen (Schritt 3) für einzelne Übungsstufen. Das eingefügte Miniatur-Modell zeigt, wo die jeweilige Übung im methodischen Netz einzuordnen ist. ▶

Info 1: Mögliche Inhalte der Übungsstufen

Stufe 1

- Würfe aus dem Dreierhythmus mit verschiedenen Geräten wie Wurfstäben, -ringen, -heulern
- Würfe auf Ziele wie z. B. Kreise oder schmale Ringe
- Das jeweilige Gerät überschlägt sich bzw. pfeift in der senkrechten Ebene der Wurfrihtung.

Stufe 2

- Bewegungsaufgabe wie in Stufe 1, aber nun mit Speeren
- Steckwürfe: Die Längsachse des Speeres zeigt nach dem Wurf zum Werfer zurück (gerade Würfe).
- Bogen-Würfe (Diese Würfe können auch in der Weite begrenzt werden, z. B. durch Zielwürfe.)
- Achten Sie auf die Parallelität der Achsen (Hüft-, Schulter- und Speerachse).

Stufe 3

- Würfe mit akustischer Rhythmusunterstützung oder räumlicher Vorgabe für den Impulsschritt (z. B. Fußspuren einzeichnen oder Linien vorgeben, die im Impulsschritt überquert werden müssen)

Stufe 4

- Würfe aus zwei Auftaktschritten plus Dreierhythmus (Rhythmisierung wie in Stufe 3 unterstützen) mit rückgeführtem Arm

Stufe 5

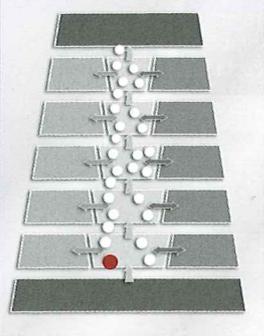
- wie in Stufe 4
- Sukzessive Verlängerung des ersten Anlaufteils in mehreren Stufen von je zwei Anlaufschritten (Beachte: Der Anlauf darf nur so lang werden, dass die Geschwindigkeit zum Abwurf noch gesteigert werden kann!)



Methodisches Übungsnetz: Vom Ball- zum Speerwurf

ÜBUNGSKATALOG FÜR SCHRITT 3 (UNTERSTÜTZENDE ÜBUNGEN)

1. Stangentor (1a)



BEWEGUNGSBESCHREIBUNG

- Der Sportler wirft mit verschiedenen länglichen Wurfgeräten aus dem Dreierhythmus (wie in der Hauptübung in Stufe 1) durch ein schmales Stangentor (s. Bilder), das maximal schulterbreit sein soll.

ZWECK/ZIEL

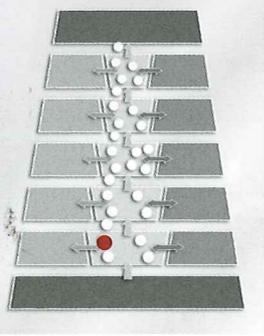
- Das Ziel ist ein gerader Wurf durch ein schmales, aber hohes Tor.
- Die Wurfgeräte sollen sich im Wurf senkrecht überschlagen (Zeichen für geradlinige Wurfbewegung; s. kleines Bild).

BEACHT

- Anfangs kann das Stangentor noch nah am Abwurf stehen, später sollte die Entfernung nach und nach größer werden.



2. Werfen aus der Schlucht (1b)



BEWEGUNGSBESCHREIBUNG

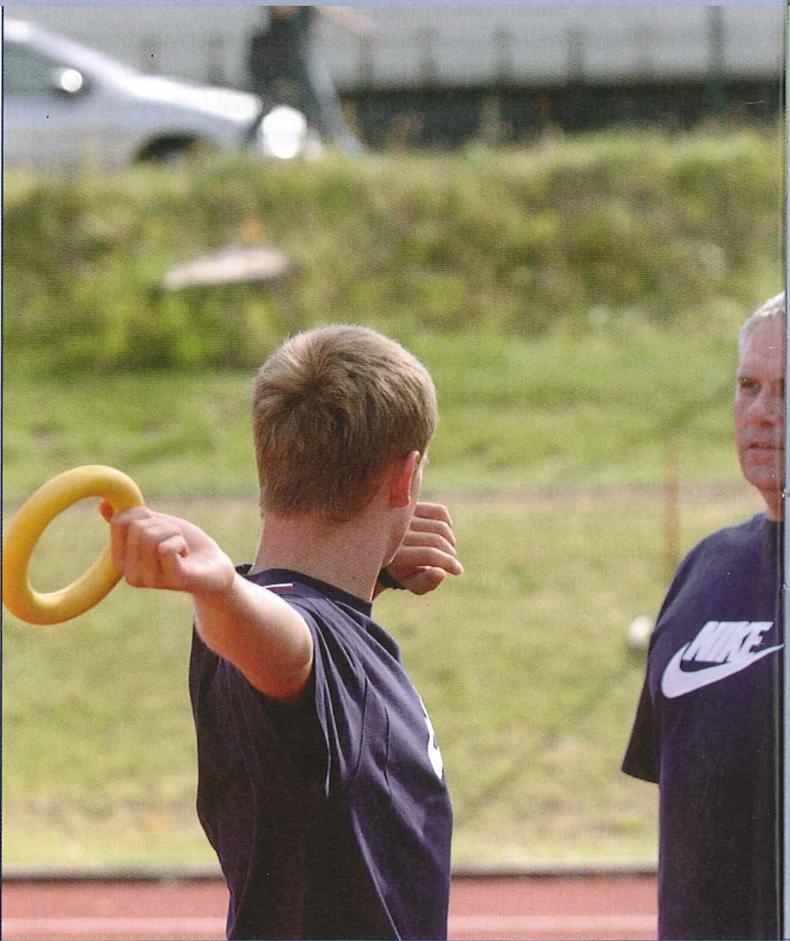
- Bauen Sie z. B. mit Hilfe von Kästen und Matten zwei Steilwände auf, die maximal schulterbreit auseinander stehen.
- Der Sportler absolviert zwischen diesen Steilwänden den Dreierhythmus, das Wurfgerät wird aus der Schlucht heraus geworfen.

ZWECK/ZIEL

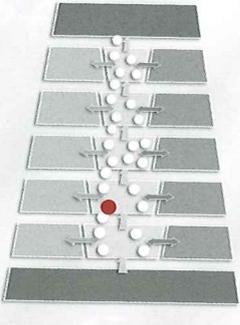
- Durch die Steilwände kann der Wurfbarm nur geradeaus bewegt werden.

BEACHT

- Der schmale Zwischenraum unterstützt die geradlinige Wurfbewegung – Achten Sie jedoch auf die Sicherheit. Der Sportler muss in jedem Fall so viel Platz für den Dreierhythmus haben, dass er nicht mit den Füßen auf die Matte tritt oder hängen bleibt.
- Die Übung kann auch im Freien durchgeführt werden. Hier kann z. B. ein Torpfosten als seitliche Begrenzung genutzt werden. Auch der Trainer kann Ausweichbewegungen des Sportlers im Abwurf einschränken, indem er sich seitlich neben den Abwurf-punkt stellt (s. Bild).



3. Zielwürfe gegen den Hügel (2a)



ÜBUNGEN

- Der Sportler wirft den Speer aus dem Stand oder aus dem Dreierhythmus im Steckwurf gegen einen Hügel (s. Bild), z. B. gegen einen Wall im Stadion oder im Gelände).

ZWECK/ZIEL

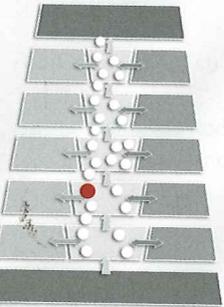
- Bei einem Steckwurf auf ein höher gelegenes Ziel sollen Anstell- und Abwurfwinkel gleich sein.

BEACHTE

- Die Speerlängsachse zeigt gerade zum Werfer zurück.



4. Speerhalteübung (2b)



BEWEGUNGSBESCHREIBUNG

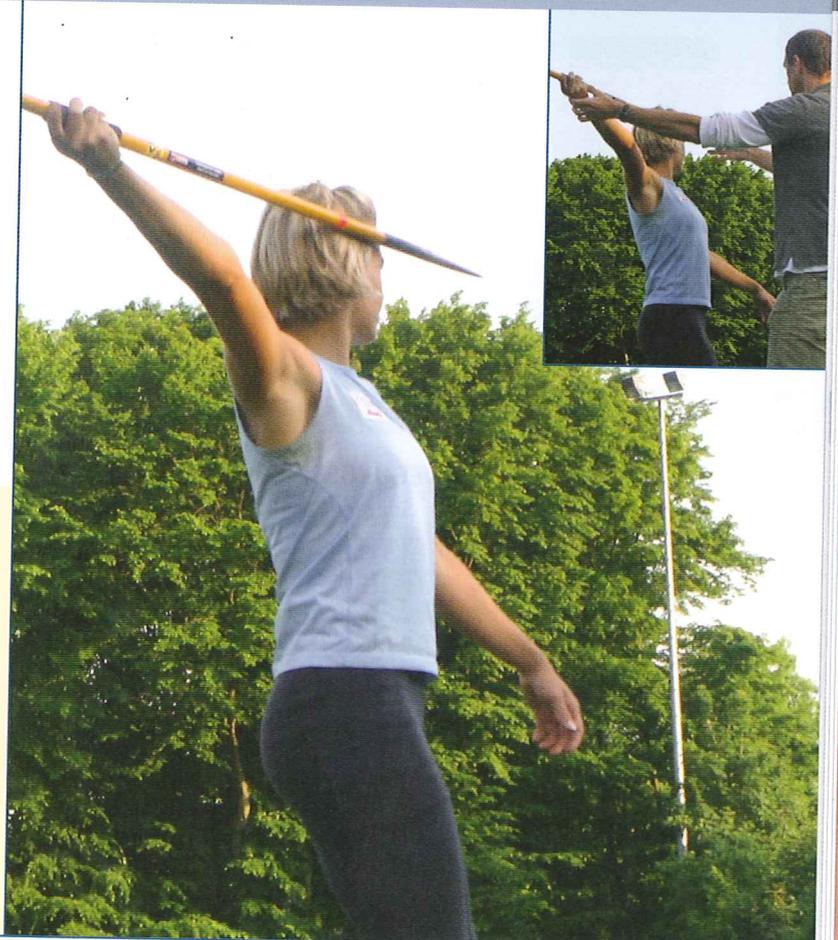
- Der Sportler steht in der Wurfauslage und kontrolliert die richtige Speerhaltung (Spitze in Stirnhöhe, Speerachse parallel zu Schulter- und Hüftachse, Wurfhand schulterhoch).
- Der Trainer kann korrigierend eingreifen (s. kleines Bild).

ZWECK/ZIEL

- Der Sportler soll die Speerhaltung erspüren und korrigieren können.

BEACHTE

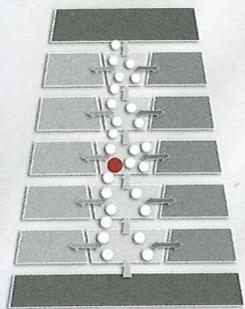
- Erschweren Sie die Aufgabe: Der Sportler soll die Wurfauslage in Reihe, also nach jeweils zwei Angehsschritten einnehmen und kontrollieren.



Methodisches Übungsnetz: Vom Ball- zum Speerwurf

ÜBUNGSKATALOG FÜR SCHRITT 3 (UNTERSTÜTZENDE ÜBUNGEN)

5. Über den Mattengraben (3a)



BEWEGUNGSBESCHREIBUNG

- Der Sportler wirft aus dem Dreierhythmus mit länglichen Wurfgeräten (s. Stufe 1).
- Als Anlaufbahn dienen zwei Turnmatten. Die erste liegt quer, die zweite längs, mit einem Abstand von einem Fuß.
- Der Sportler beginnt am Anfang der ersten Matte mit dem ersten Schritt.

- Der zweite Schritt (Impulsschritt) erfolgt betont nach vorn über den Spalt zwischen beiden Matten, sodass Druck- und Stemmbein auf der Längsmatte aufgesetzt werden.

ZWECK/ZIEL

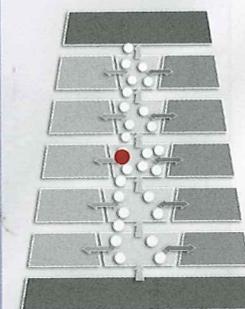
- Durch den Graben wird ein flacher Impulsschritt provoziert.
- Die Anordnung der Matten fordert eine dynamische Beinarbeit nach vorn.

BEACHT

- Anstelle der Matten können auch Markierungen geklebt (s. Bild) oder aufgezeichnet werden.



6. Imitation I (3b)



BEWEGUNGSBESCHREIBUNG

- Der Sportler arbeitet aus dem Dreierhythmus mit rückgeführtem Arm in die Wurfauslage.
- Dort wird die Bewegung gestoppt, um die Wurfauslage mit dem Körperschwerpunkt über dem Druckbein zu kontrollieren.

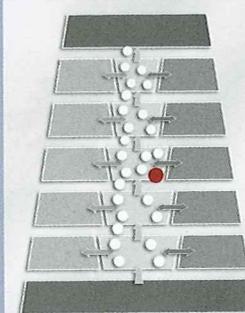
ZWECK/ZIEL

- Die Beine sollen im Impulsschritt vorlaufen, da sonst keine Wurfauslage erreichbar ist.
- Das Stemmbein überholt das Druckbein, schon bevor letzteres nach dem Impulsschritt Bodenkontakt bekommt.

BEACHT

- Lassen Sie keine Korrekturbewegungen nach dem Stopp zu. Der Sportler soll den jeweiligen Fehler erkennen und in einer neuen Gesamtbewegung (ohne Abwurf) korrigieren.

7. Gehen und Traben mit rückgeführtem Speer (3A)



BEWEGUNGSBESCHREIBUNG

- Der Sportler geht bzw. trabt mit rückgeführtem Speer und „geschlossenem“ Gegenarm vorwärts, ohne dass sich die Position des Speeres verändert.
- Die Körperposition ist ebenso wie beim Dreierhythmus seitlich zur Wurfrichtung ausgerichtet.

- Gleichzeitig schult er die geschlossene Körperposition, die im Anlauf angestrebt wird.

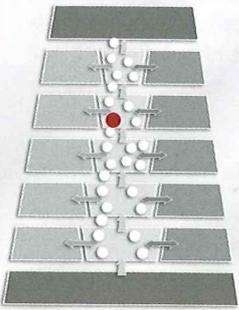
BEACHT

- Achten Sie auf die Bewegungsqualität.
- Steigern Sie nur dann das Tempo, wenn der Sportler den Speer trotzdem in der richtigen Position halten kann.
- Begrenzen Sie die Strecke anhand der Beurteilung der Bewegungsqualität (bis etwa 30 Meter).

ZWECK/ZIEL

- Der Sportler soll den Speer auch während der rhythmischen Bewegung kontrollieren und die gewünschte Position halten können.

8. Imitation II (4a)



BEWEGUNGSBESCHREIBUNG

- wie in Übung 6
- Zwei Anlaufschritte dienen als Auftakt für den Dreierhythmus.

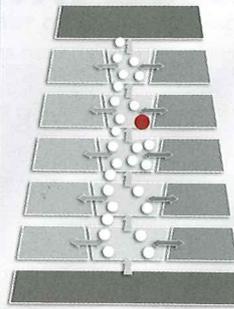
ZWECK/ZIEL

- wie in Übung 6

BEACHTEN

- Der Sportler kann die Übung auch in Reihe (fortgesetzte Wiederholung) durchführen. Dabei kann die letzte Wiederholung auch mit Abwurf erfolgen.
- Achten Sie auf die Bewegungskontrolle durch den Sportler. Setzen Sie bei Verlust der Bewegungsqualität das Tempo und die Wiederholungszahlen herab.

9. Steigerungslauf (4A)



BEWEGUNGSBESCHREIBUNG

- wie in Übung 7
- Der Sportler übt zuerst im Trab, dann im Steigerungslauf.

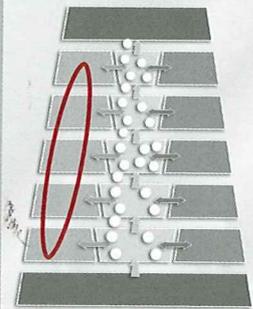
ZWECK/ZIEL

- wie in Übung 7

BEACHTEN

- Achten Sie auf die Bewegungsqualität.
- Steigern Sie das Tempo nur so weit, dass der Sportler den Speer trotzdem in der richtigen Position halten kann.
- Begrenzen Sie die Strecke anhand der Beurteilung der Bewegungsqualität (bis etwa 30 Meter).

Info 2: Koordinativer Stützpfiler (Schritt 4)

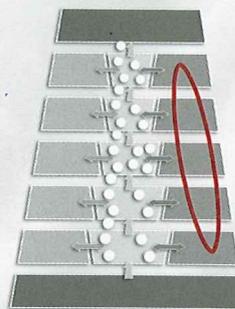


Zum koordinativen Stützpfiler gehören Variationen der Übungen aus dem Grundpfiler [s. Abb. 1]. Sie sollen auf der einen Seite die variable Verfügbarkeit entwickeln und auf der anderen Seite den individuellen Lernprozess durch die Verbesserung der zielgerichteten Bewegungssteuerung stärken. In der Tabelle finden Sie mehrere Variationen und ihre Anwendungsmöglichkeiten in den einzelnen Stufen.

Übung

	Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3	Stufe 4	Stufe 5
Würfe bei verschiedenen Windbedingungen	x	x	x	x	x
Würfe mit verschiedenen Wurfgeräten (unterschiedlich schwer, anderer Schwerpunkt)	x	x	x	x	x
Zielwürfe mit wechselnden Entfernungen			x	x	x
Imitationsübungen seitenverkehrt	x	x	x	x	x
Würfe seitenverkehrt			x	x	x

Info 3: Konditioneller Stützpfiler (Schritt 5)



Übungen des konditionellen Stützpfilers sind als Anwendungen der entsprechenden Übungsstufe zu verstehen. Sie verbessern durch die Wahl der Belastungskriterien und durch die Veränderung äußerer Bedingungen die konditionellen Fähigkeiten des Sportlers.

Alle unterstützenden bzw. Imitationsübungen können ergänzend auch mit konditionellem Schwerpunkt durchgeführt werden. So können z. B. die Imitationsübungen mit höheren Gewichten absolviert werden, um die Haltekraft des Sportlers zu fördern.

Im Disziplinbereich Wurf sind Serien mit Würfeln bis zu zehn Wiederholungen bei intensiver Ausführung und Pausen von zwei bis drei Minuten, typisch. Wird die Anzahl der Würfe höher, so sollte die Intensität deutlich herabgesetzt werden.

Bei Würfeln mit höheren Wurfgewichten ist unbedingt darauf zu achten, dass keine Überlastungserscheinungen auftreten. Arbeiten Sie daher besonders im Grundlagentraining eher mit Umfangssteigerungen, also mit steigenden Wiederholungszahlen und moderaten Wurfgewichten.

Zusätzlich zu einarmigen Würfeln können beidarmige Wurfübungen, z. B. mit Medizinbällen, (auch aus dem Dreierhythmus) durchgeführt werden. Die Bewegung ist dabei stärker frontal ausgerichtet als bei den einarmigen Wurfübungen aus dem Grundpfiler.