

A. Origine

Le lancer de la balle à lanière s'est développé à partir du jeu de fronde introduit en Allemagne au 19^e siècle. Lors de ce jeu par équipe, on lançait la balle de 1.5kg (auparavant 2kg) munie d'une dragonne (auparavant anse en cuir).

Deux techniques différentes de lancer de la balle à lanière se sont développées et sont appliquées dans les concours individuels - même si les dimensions sont différentes :

a) Lancer en rotation : Une ou plusieurs rotations précèdent le lancer. Cette forme est presque exclusivement utilisée comme technique pour le lancer de longue distance. Le lancement est rapidement maîtrisable et efficace. En outre on reconnaît une relation étroite avec le lancer du disque.



Jeu de lancer de la balle à la lanière

b) Lancer de balle à lanière de Frise orientale (Lancer frison) : Cette forme doit probablement être considérée comme une émanation du sport populaire de Frise orientale, le Klotspiel. L'élan est pris sur une ligne droite frontale en exécutant un cercle de bras à chacune des étapes qui s'accélère continuellement. L'avantage de cette technique est une grande précision directionnelle (également adaptée au jeu de balle à lanière avec un terrain de jeu large de 15 m). L'inconvénient évident est l'angle d'envol difficilement contrôlable, l'utilisation inappropriée des muscles pour les lancers de longue distance et l'engagement inefficace du torse et des jambes.

B. Règles et directives de compétition

Source : Règlement FSG d'organisation de concours d'athlétisme de société (CSA) 1998

Engin à lancer :

La balle à lanière consiste en une enveloppe en cuir ou en matière synthétique remplie de poils de renne ou de laine. Une lanière de cuir tanné d'une longueur de 28 cm +/- 4 cm et d'une largeur de 2,0 à 2,5 cm sert de poignée. La circonférence de la balle mesure au moins 62 cm (hommes) resp. 55 cm (femmes), le poids est de 1,5 kg (hommes) resp. 1 kg (femmes)

Mode de lancer :

Le lancer peut s'effectuer de la station, avec élan ou avec des rotations.

Essais manqués :

L'essai est considéré comme manqué si le lanceur...

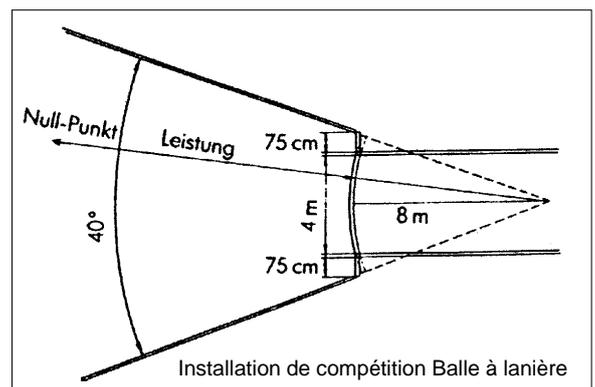
- lance la balle sur ou en dehors de la ligne de délimitation du secteur
- touche la ligne de lancement avec une partie quelconque du corps
- quitte l'espace d'élan marqué par l'arc de lancement et les deux lignes de délimitation latérales avant que la balle à lanière n'ait touché le sol.
- en quittant la piste d'élan touche ou dépasse l'arc de lancement ou les lignes latérales de délimitation avec son premier pas.

Apposer des ses propres marques :

Au lancer de la balle à lanière peuvent être apposées, seulement à l'extérieur de la piste d'élan, mais pas sur la piste d'élan.

Mesure :

La mesure se fait depuis le bord arrière du point d'impact de la balle, qui se situe le plus proche du bord intérieur de l'arc de lancement. Pour déterminer la performance, le ruban métrique doit être posé de manière à pouvoir la lire sur l'arc de lancement (point zéro sur le point d'impact de l'engin). La performance doit être indiquée en centimètres entiers. Les performances situées entre-deux doivent être arrondies au centimètre inférieur le plus proche. Seul le meilleur lancer valable de chaque participant est mesuré.



C. Modèle technique

Tenir la balle à lanière

La balle est tenue de manière que la lanière repose sur la deuxième phalange de l'index et du majeur (év. aussi l'annulaire). La lanière ne se trouve en aucun cas sur le métacarpe ; elle est lâche et n'est pas fermement saisie avec le pouce.



Balancé (pré-accélération)

a) Préforme mouvement d'élan : Cette forme de construction de balancé permet déjà de réaliser des lancers tout à fait convenables (surtout avec 1/1 rotation ou 1 ¼ rotation). Elle convient toutefois particulièrement pour le lancer avec une lanière courte.

Position de départ station latérale. Amener la balle d'en bas à gauche en haut à droite devant le corps (max. hauteur des épaules). Ensuite on déclenche la phase principale d'accélération dans le sens contraire. Avec une sous-variante, ce mouvement d'élan est effectué plusieurs fois, la main gauche freinant la balle en haut à l'avant et la renvoie légèrement dans la direction opposée.

Avantage : plus facile à apprendre ; succès rapidement visible

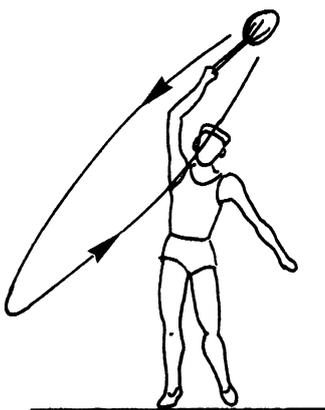
Désavantage : moins de distance d'accélération

b) Forme finale : élans avec cercles de bras : à une distance suffisamment éloignée de la ligne de lancement (dépend si on lance avec une ou deux rotations), le lanceur se tient en station légèrement écartée latérale avec le côté gauche du corps dans la direction du lancer et donne à la balle une accélération croissante en faisant des tours légèrement en oblique (env. 45 degrés par rapport au sol) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre au-dessus de la tête. Comme au lancer du marteau, le bras qui lance est légèrement fléchi au-dessus de la tête. Le tournoiement est retenu et exécuté deux à trois fois. Le bras gauche relâché est tendu de côté. Le poids repose principalement sur la jambe droite. La hanche gauche contre légèrement. Le tournoiement horizontal au-dessus de la tête ou vertical devant le corps est faux, parce qu'avec ce type de balancé il est difficile d'introduire un mouvement de rotation harmonieux, resp. parce que cela pose des problèmes aux débutants. Le bras d'impulsion est tendu ; la lanière de la balle est également tendue. Ils le restent tout au long de le trajet d'entraînement jusqu'au lâcher de la balle. Lanière et bras d'impulsion représentent un long levier. Un mouvement de marche pendant les balancés préliminaires – comme on peut l'observer souvent aux fêtes de gymnastique – freine le déroulement fluide du mouvement et n'a donc pas de sens.

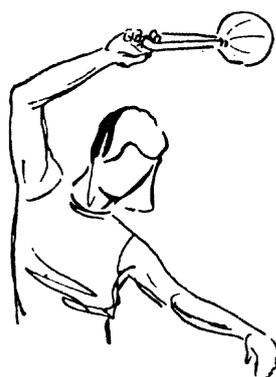
Il est important de tournoyer lentement. Sinon l'accélération continue pendant la rotation n'est plus possible (accélération principale). La lanière de la balle à lanière doit toujours être tendue pendant les balancés, sinon on obtient des mouvements de balancier.

Avantage de cette variante : meilleure pré-accélération

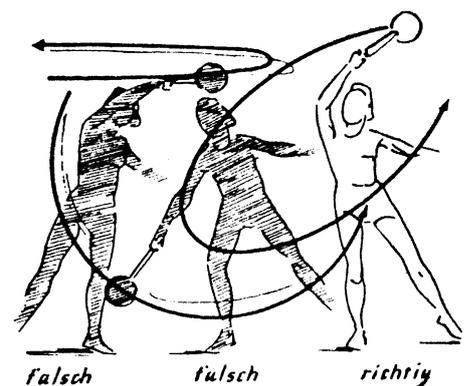
Désavantages : techniquement plus difficile



Balancé de bras correct



Position du coude au-dessus de la tête



Exécution fausse et correcte

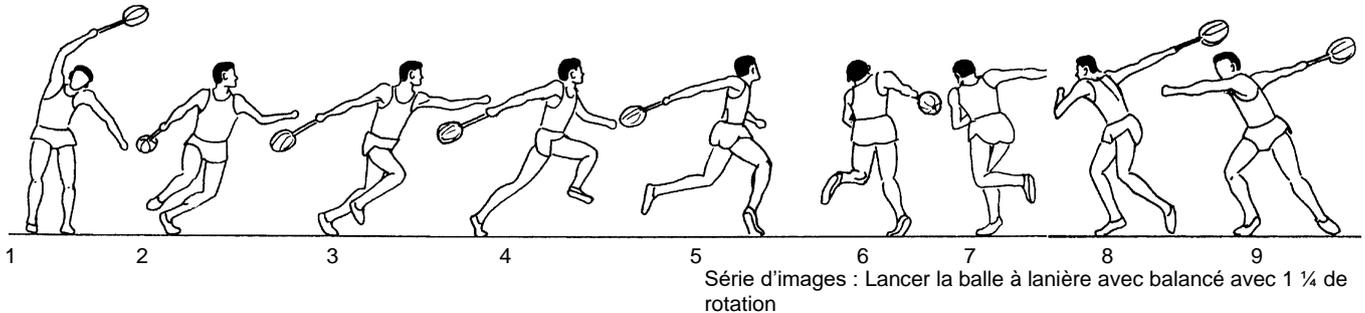
Technique tueuse : Balancé avec bras tendu qui pend vers le bas



L'auteur ne soutient pas le "pré-balancement" qui fait balancer la balle d'avant en arrière à partir du bras tendu à côté du corps qui est répandu en certains endroits. Des expériences pratiques ont montré, qu'il en résultait presque toujours des "mouvements de yo-yo" de la balle et que la balle ne pouvait pas être tenue loin du corps. Les lancers en fronde sont des mouvements horizontaux ! La transition d'un mouvement vertical à un mouvement horizontal est très difficile à exécuter proprement.

Rotation (accélération principale)**a) Variantes simplifiées :**

- **De la position de lancer :** Le plus simple est de supprimer complètement la rotation et de lancer à partir de la position de lancer. Pour cela il vaut mieux tenir la balle avec une lanière courte.
- **Avec une simple rotation :** Cette forme convient très bien avec la variante de l'élan balancé. Position de départ : Debout, face à la direction du lancer. Prendre de l'élan vers l'arrière avec le bras et au point d'arrêt introduire une rotation en trois pas. Pose des pieds uniquement sur la pointe des pieds. Pas plats occupant toute la place en ligne droite vers le point de lancement. Accélérer en permanence.

**b) Lancer avec 1 1/4- ou 2 1/4 rotations**

Après le balancé/pendule, qui doit donner à l'engin sa propre accélération nécessaire, la rotation du corps engage le mouvement de rotation accélération principale. Les genoux sont fortement fléchis. Le bras opposé et le haut du corps poussent vers l'avant en direction du lancer. La rotation commence, quand la balle bouge de haut en bas dans sa courbe (image 1). Le pied droit doit rester longtemps au sol. La rotation commence après un déplacement du poids du corps sur la pointe du pied gauche. Le bras qui lance reste en arrière. Quand le haut du corps s'est suffisamment avancé, le pied droit relâche avec un grand pas puissant plat dans le sens du lancer (2) sous le corps en rotation (3 à 5) dans son axe longitudinal. À partir de ce moment, le haut du corps ne précède plus le mouvement. Au contraire : il ralentit, garde le haut du corps derrière et laisse les jambes le "dépasser". La torsion du corps engagée prépare la construction de tension. Peu après la pose du pied droit, le pied gauche atterrit (8) exactement en direction du lancer (position du pied dans l'axe du talon droit – pointe de pied gauche) et on se met en position de lancement (9). Pendant les rotations, le bras libre doit toujours rester relâché devant le torse, alors que le bras de lancer se trouve dans le prolongement de l'épaule.

Il faut veiller à ce que le mouvement de rotation ne se fasse pas sur place, mais en ligne droite vers la ligne de lancement. D'ailleurs : On ne peut tourner que sur la pointe des pieds !

Le déroulement avec deux rotations se fait comme suit : Balancer – tourner lentement - pas marché plat court droite – pas marché gauche plus long – pas sauté droite – réception rapide gauche et lancement.

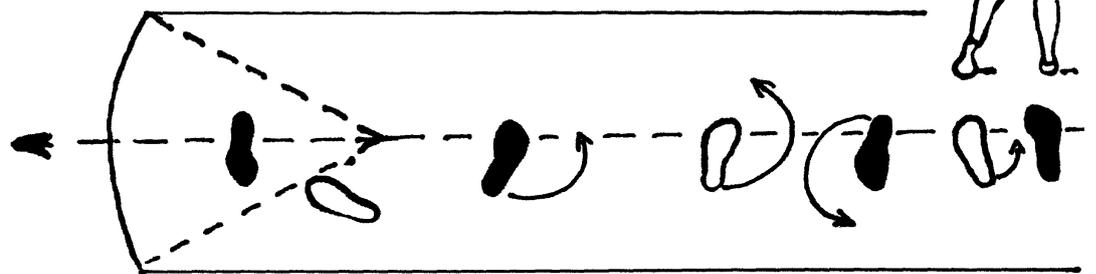
⇒ Rythme : court – long – court – et – lancer.

⇒ Tam--tatam--tatam;

⇒ Gauche (balancer)—droite, gauche—droite, gauche.

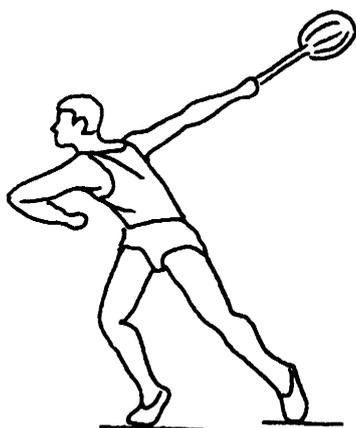
Important :

L'augmentation de la vitesse doit avoir atteint son maximum au lancement de l'engin.



Position des pieds pour l'élan avec 2 1/4 rotations

Position de lancer



Le poids du corps se trouve sur la jambe droite fléchie. La jambe gauche est également posée légèrement fléchie. Le talon du pied droit et la pointe de pied du pied gauche sont sur une ligne. Le bras est encore loin derrière le corps, car il faut rechercher la trajectoire la plus longue possible pour la balle à lanière. La hanche droite se trouve devant l'épaule droite. Le haut du corps est droit légèrement incliné. Le côté gauche du corps est fixé et forme une ligne droite du pied à l'épaule.

Mouvement de lancement

Le mouvement de lancement est la partie la plus importante du mouvement, car il détermine l'angle d'envol ainsi que la vitesse de l'envol. Le lancement commence avec un mouvement de rotation du côté droit du corps. Le côté gauche représente un levier, qui contrecarre la pression de la jambe droite. Le mouvement de rotation se transforme en mouvement d'extension. Comme la hanche est poussée activement et rapidement en avant (pré-tension de la hanche), le bras qui lance reste en revanche encore à la traîne, il en résulte une intensification de la torsion du corps. La poitrine est dirigée en direction du lancer. L'autre bras est fléchi loin du corps. La traction du bras commence quand le torse se trouve à environ 1/8 de rotation de la position frontale. Le lancement est lié à la pression simultanée des deux jambes à partir du sol et devrait se faire à hauteur de épaules. Le bras qui lance balance depuis en bas à droite (légèrement sous la hauteur des épaules). Se grandir au lancement ! Le lanceur se trouve en appui sur les deux jambes (sur la pointe des pieds). L'angle de lancement idéal est d'env. 38 degrés.

Pour amortir l'élan devant la poutre de lancement, un petit saut pour changer sur la jambe droite suffit si l'exécution du lancer est propre. Attention toutefois à ne pas le faire trop tôt. Laisser l'épaule droite derrière par peur de franchir la ligne est une erreur. Par conséquent il faut laisser les débutants franchir la ligne et amener l'épaule du côté qui lance le plus en avant possible !

Erreurs fréquentes :

Le lanceur ne doit esquiver vers la gauche ou casser au niveau de la hanche. Avec ces deux erreurs fréquemment observées, le lanceur ne peut pas prendre la position correcte de lancement. La rotation est une autre erreur, qui parfois est aussi mal enseignée. La rotation est large et plate sur le sol ; il faut raser le sol et non sauter ! Si le lanceur saute pendant la rotation, la balle doit suivre la déviation, l'harmonie du mouvement est perturbée.

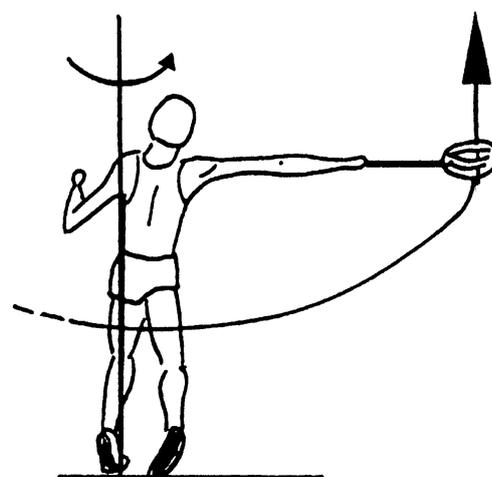


Image correcte du mouvement

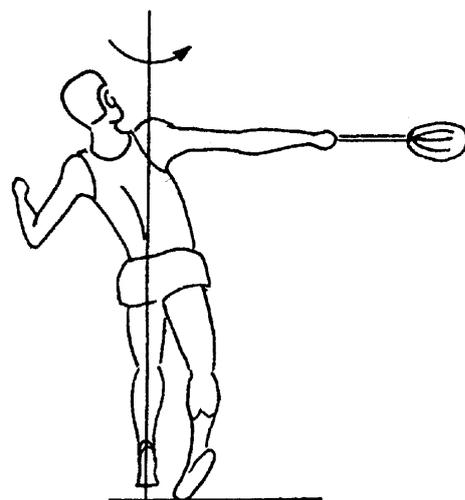


Image d'erreur : Esquive vers la gauche

Amortir

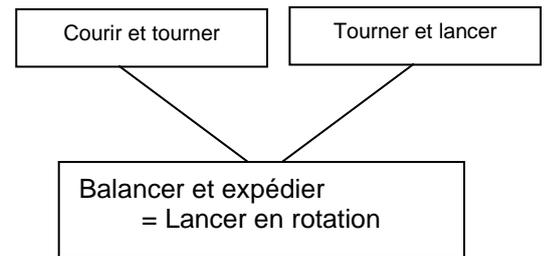
Après le lancement, changement de jambe pour amortir le corps sur la jambe droite. On évite ainsi de franchir la ligne de lancement.

D. Thématique – QUE faut-il enseigner en premier ?

Les éléments clés du lancer du disque

Éléments clés

- + rythme de rotation et lancer
- + position correcte de lancer (position des pieds !!!, poids sur la jambe de poussée, jambe de blocage tendue)
- + extension complète du corps pied-genou- hanche-bras) en direction du lancer
- + lancement correct en position d'équilibre
 - + mouvement de rotation – poussée de la jambe de poussée
 - + lancer avec 1/1 rotation
 - + rotation 1 ½ correcte



Aux lancers en rotation ce n'est pas le mouvement du bras qui est difficile, mais la rotation à partir de la course exigeante au niveau de la coordination d'une part et la combinaison de la rotation avec le mouvement de lancer (surtout le blocage et l'équilibre) d'autre part.

Lors de l'apprentissage des éléments clés du lancer en rotation, il ne faut donc pas s'attarder trop longtemps sur les mouvements partiels comme le lancer à la station, mais entraîner le plus souvent possible les mouvements de lancer en combinaison avec les rotations !

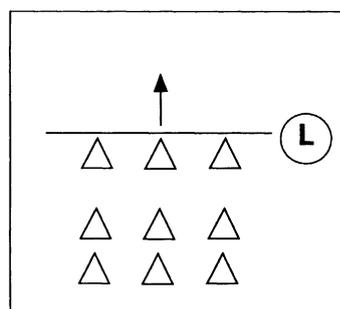
D. Méthodologie - COMMENT faut-il transmettre le lancer en rotation ?

Précision méthodologiques	Aides pédagogiques, entraînement technique	Exercices contraignants
<ul style="list-style-type: none"> • Respecter les consignes de sécurité ! Choisir des formes d'organisation adaptées • Lancer/tourner des deux côtés pour prendre conscience du mouvement • Construction du tourner et lancer en parallèle à la course et rotation et puis combiner pour arriver au lancer en rotation avec 1/1 rotation et 2 ¼ rotations. 	<ul style="list-style-type: none"> • Globalité : Ne jamais s'attarder trop longtemps au lancer à la station, mais investir beaucoup de temps dans les éléments de rotation et d'équilibre. • Lancer différents engins, tailles, poids • Utiliser des marquages au sol • Métaphore : Grand rayon, ramener le bras derrière 	<ul style="list-style-type: none"> • Tourner/lancer sur banc suédois/partie supérieure du caisson suédois • Lancer par-dessus un but de football, une corde, etc. • Créer un couloir de lancer avec deux bancs suédois. • Lancer des objets posés sur le caisson • Exercice de test d'athlé 4.4. (Disque-Rotation)

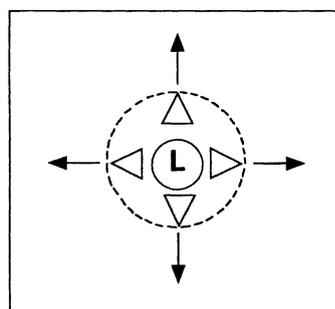
Le choix de l'engin à lancer influence la difficulté de l'exercice respectif et de la tâche.

- Avec des engins trop légers, le bras qui lance avance trop vite, avec des engins trop lourds il ne peut plus être maintenu en haut derrière.
- Une petite balle pardonne quelques erreurs de mouvement, un long bâton ne vole bien que s'il est bien lancé.
- Si on veut un engin „poser dans l'air“, il est préférable de choisir des cerceaux, anneaux ou bâtons, mais pas des objets de forme sphérique.
- Selon le terrain d'entraînement, les exigences sont différentes : dans la salle, on ne lance presque jamais un disque. À l'extérieur, la balle légère roule très loin après le lancer

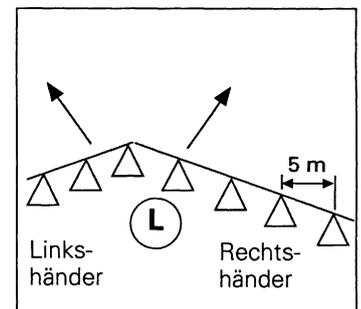
Formes d'organisation



Reihenwerfen



Aussenkreis



Drehwürfe

Pratique : Entraînement dans la zone de construction

Les brochures pratiques J+S et les livres de Medler und Katzenbogner proposent de bons exercices d'introduction et de jeu. On ne va donc pas revenir spécialement sur ce domaine.

Du lancer en rotation global ...

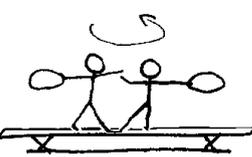
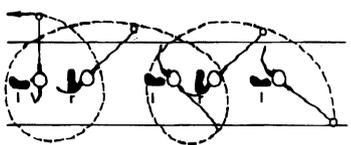
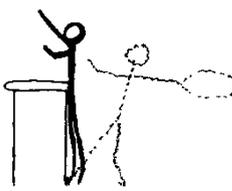
L'exercice devrait tout d'abord être effectué avec une boucle courte (ou pneus, bâtons, balles de handball, etc.). Pour exercer l'équilibre, la direction du mouvement ainsi que la position des pieds, tous les exercices doivent/peuvent aussi être effectués sur un banc suédois ou des parties supérieures de caisson suédois. Exécuter toujours à gauche et à droite.

1/1 rotation : position de départ à la station, front en direction du lancer. Prendre de l'élan avec le bras 1-3x en arrière au milieu (le bras opposé reste en direction du lancer) et introduire une rotation en trois pas. Pas plats, amples sur une ligne droite vers le point de lancement. Accélérer en permanence. Il en résulte une rotation complète.

- ▶ Position correcte des pieds !!!
- ▶ Lancer en équilibre (ouvrir et bloquer l'élan du torse)
- ▶ Rythme "Tam-tatam"
- ▶ Le bras qui lance est toujours loin du corps

Après une assez longue série d'exercices globaux de lancers avec une rotation, on peut/doit maintenant, en fonction du point faible, approfondir de manière ciblée des éléments de base avec un ou plusieurs exercices de base suivants (et ensuite les intégrer immédiatement dans le mouvement complet à nouveau entraîné avec élan).

Quelques exercices de base

<p>"Catapulte"</p>  <p>Prendre les balles de handball placés sur sur un caisson suédois avec le bras tendu et les lancer par-dessus le caisson frontal (plus haut)</p> <p>EC Extension complète du corps en direction du lancer: Angle de travail du bras</p>	<p>Lancer à la station avec plusieurs balancés</p> <p>Plusieurs balancés – Jambes en extension à la rotation et déplacement du poids du corps de droite à gauche – lancer de derrière-milieu vers l'avant en haut. Exécuter avec des massues, anneaux, balle à la lanière courte. Aussi par-dessus des orienteurs de hauteur.</p> <p>EC Position de lancer correcte EC Lancer en déséquilibre</p>	<p>Lancer sur banc suédois avec ½ rotation</p>  <p>Debout sur un banc suédois. Côté dr du corps en direction du lancer. Faire ½ rotation dans le sens contraire des aiguilles d'une montre et poids du corps sur la jambe dr (balancé). Lancer</p> <p><u>Variante</u> : côté g du corps en direction du lancer. Jambes serrées. Faire un pas dr en arrière en position de lancer. Lancer.</p> <p>EC Engagement des jambes précède engagement du bras EC Lancer en position d'équilibre</p>
<p>"Tourne et stoppe"</p> <p>1/1 rotation en position de lancer. Sans lancer. Zone de rotation large de 1m. Rythme "Tam-ta-tam". Éventuellement plus tard avec lancer la balle à lanière avec lanière courte.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Est-ce que la position des pieds est correcte ? - Est-ce que le poids est sur la jambe arrière ? - Position de lancer en équilibre ? <p>EC Lancer en position d'équilibre EC Position de lancer correcte .position des pieds EC Rythme de rotation et lancer</p>	<p>Test d'athlé – Exercice 4.4.</p>  <p>Double rotation et puis lancer la balle à lanière. Exécuté avec une longue lanière. Rythme de l'élan Tam-tatam-tatam. Exécuter à droite et à gauche.</p> <p>EC Lancer en position d'équilibre EC Position correcte de lancer : position des pieds EC Rythme de rotation et lancer</p>	<p>Contact de la hanche-Lancers par-dessus le caisson suédois</p> <p>Lancer à la station ou avec ½ rotation. Placer la jambe de blocage devant le caisson. Exiger la position sur la pointe des pieds et contact de la hanche au lancement.</p>  <p>EC Extension complète du corps EC Position de lancer correcte EC Lancer en position d'équilibre: Bloquer</p>
<p>Sauts en rotation plats par-dessus la "rue"</p> <p>Saut plat et rapide par-dessus une zone marquée avec une rotation de 360 degrés. Exécuter depuis la station ou une jambe avancée.</p> <p>→ Lancer avec 1/1 rotation : forte pression de rotation à gauche</p>	<p>Balancés sur un banc suédois</p> <p>Rotations sur une jambe sur un linge sur le banc</p> <p>EC Lancer en position d'équilibre :</p>	<p>Lancers par-dessus orienteur de hauteur</p> <p>Lancers avec 1/1 rotation par-dessus un but de football (distance 3m). Faire attention que le bras qui lance ne tombe pas, mais reste toujours éloigné du corps !</p> <p>EC Extension complète du corps</p>

Ensuite passer à 1 ¼ rotation. La maîtrise propre de cet élan est une étape intermédiaire importante.

1 ¼ rotation : Le côté gauche du corps est en direction du lancer. Dessiner trois lignes sur le sol à angle droit par rapport à la direction du lancer. Jambe gauche sur la dernière ligne. Sauter avec la jambe droite sur la deuxième ligne et puis avec la jambe gauche sur la première ligne. Exercer éventuellement d'abord "à sec", sans balle.

- ▶ Mouvement de jambe avant le mouvement du haut du corps
- ▶ Au 1er pas pousser fortement avec gauche (poussé-extension)

...au lancer de la balle à la lanière

Après une pratique variée et des deux côtés avec élan de $1 \frac{1}{4}$ avec des cerceaux, des pneus, des bâtons, des disques d'entraînement et de balles à lanière courte, on passe au lancer avec rotations et balancés. Ce n'est qu'en se balançant que l'ensemble de la lanière peut être utilisée comme une extension oscillante de sorte que la balle arrive "derrière" le lanceur. Cela crée les conditions d'un changement de phase des mouvements partiels (mouvement de jambes avant mouvement du haut du corps).

<p>Balancé continu de la balle au-dessus de la tête. Saisir la longue boucle avec l'index et le majeur (év. l'annulaire) et balancer dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.</p> <p>$1 \frac{1}{4}$ rotation avec balancé</p> <p>$1 \frac{1}{2}$ rotation : Le dos est dans la direction du lancer. Sinon exécuter comme l'exercice précédent ; mouvement de rotation plus dynamique avec les jambes.</p> <p>Augmentation de la vitesse : Si le lancer avec cette rotation est techniquement propre (position de lancer correcte !), il faut augmenter la vitesse dans la rotation. À la fin la vitesse doit être la plus élevée ; ne pas balancer trop vite !</p> <p>$2 \frac{1}{4}$ rotations : Si le lancer précédent est techniquement effectué de manière propre, une rotation supplémentaire permet d'obtenir une nouvelle accélération de la vitesse d'envol. Côté gauche du corps en direction du lancer. Balancer – rotation lente – pas de marche plat, court à droite pas plus long à gauche – pas sauté à droite – atterrissage rapide à gauche et lancement. Donc : court - long - court – et lancer (Tam--tatam--tatam). D'abord comme "Tourne-et-tourne-et-reste", puis avec imitation du lancement, puis avec lancement court / long.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ‣ Coude fléchi au-dessus de la tête ‣ Les hanches contrent légèrement ‣ Position des pieds au lancement ‣ À chaque augmentation de rotation et/ou de vitesse, veiller particulièrement à un blocage propre ! ‣ Augmentation continue de la vitesse ; gain de place ‣ Position des pieds au lancement ‣ Mouvement des jambes <u>avant</u> mouvement du haut du corps ‣ Rythme "Tam-tatam" ‣ Extension complète du corps ‣ Lancer en équilibre (Blocage du côté gauche du corps sans affaissement) ‣ Bras qui lance loin du corps
--	---

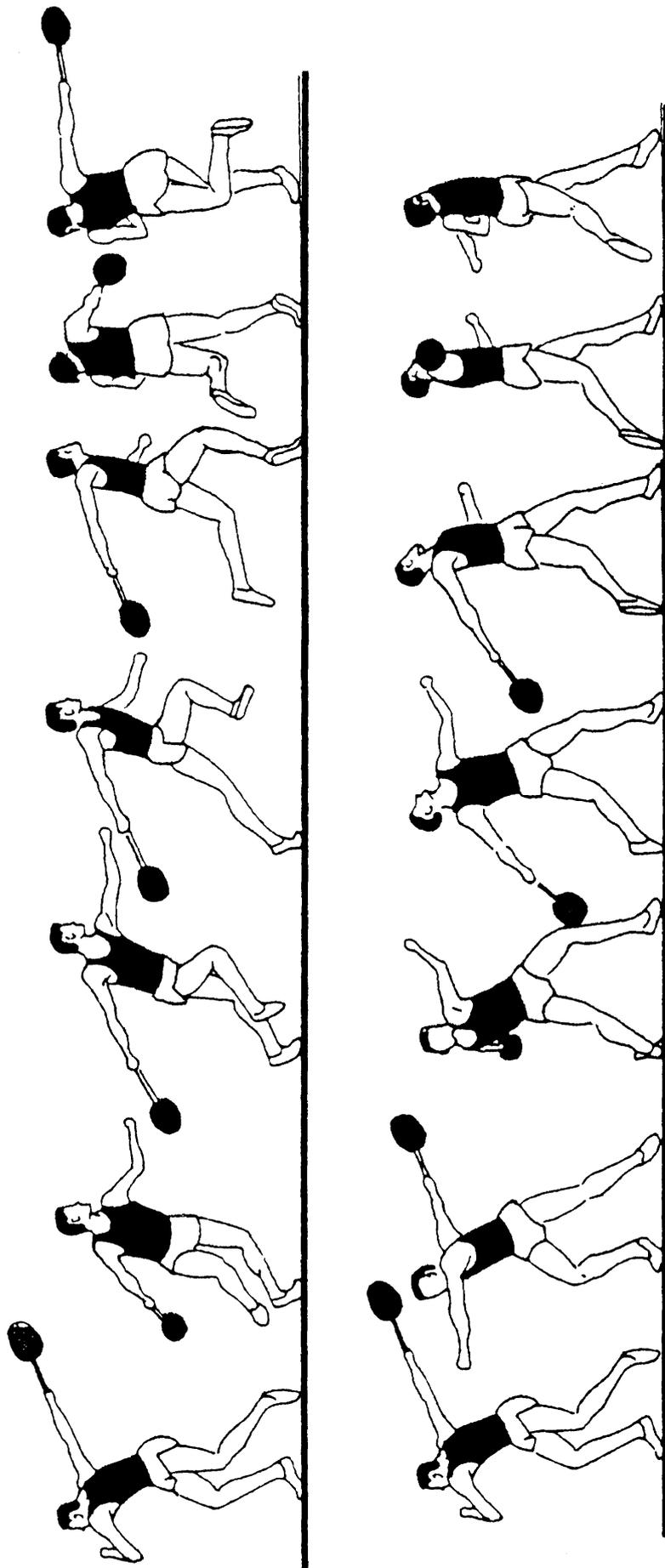
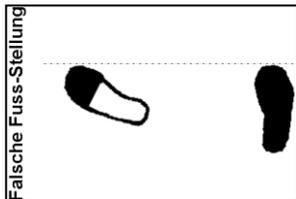
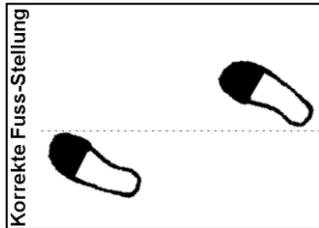
Exercices d'approfondissement

<p>Lancers avec rotation sur des parties supérieures de caissons suédois</p> <p>⇒ Équilibre</p> <p>Lancers de contrôle Direction du lancement</p> <p>⇒ Rectitude, trajectoire, direction de vol</p>	<p>Tourne-et-reste avec $1 \frac{1}{4}$ ou $2 \frac{1}{4}$ rotation</p> <p>⇒ Rotation sur la pointe des pieds</p> <p>⇒ Position du bras qui lance et du haut du corps</p> <p>⇒ CGC au-dessus de la jambe d'appui fléchi et engagée</p> <p>⇒ Regard en oblique vers l'arrière en bas</p> <p>⇒ Rectitude</p>
<p>Lancers contrôlés Rythme</p> <p><i>Maquer les zones pour les pas.</i></p> <p>⇒ Balancé avec élan $2 \frac{1}{4}$ sur les marquages et en respectant le rythme</p>	<p>Lancers de contrôle Conception de l'élan</p> <p><i>Sur la piste cendrée, lancer avec élan de $2 \frac{1}{4}$. Contrôler les marques des pieds de l'élan</i></p> <p>⇒ Rectitude, gain de place à la 2e rotation</p>
<p>Polyvalence spéciale des lancers (variabilité)</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Éjection" du bras qui lance tenu doucement à partir de la station et avec rotation (ressentir la force centrifuge et l'inertie de la masse du bras) - Lancers de zone - Lancers avec différents angles de lancement (par ex. sur des cibles de hauteur différente) - Lancers avec balle à lanière de différents poids (800g, 1kg, 1,5kg, 2kg) et autres engins (anneaux, cerceaux, massues, bâtons ...). 	<p>Force spéciale de lancer</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lancers avec balles à lanière (1.5kg, 2kg) et engins lourds (anneau en fer, petits poids) - Lancer de balle à lanière avec médecine ball, balle de volley, balle à lanière (éventuellement couverture de tapis) - Exercice d'imitation de traction et de lancement avec chambres à air de vélo F ("connexion en série"), cordes élastiques, therabands (utiliser les deux bras ; env. 3 séries de 8 répétitions)
<p>Vitesse spéciale de lancer</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lancers avec balles à lanière (800g) et engins légers (anneaux, cerceaux, bâtons...) 	<p>Endurance de lancer</p> <ul style="list-style-type: none"> - Effectuer beaucoup de lancers à la suite de la station et avec rotation (beaucoup de balles, lancers à la station contre le mur ; par ex. 3 séries de 12 répétitions) - Exercices de traction avec engins auxiliaires

Correction d'erreurs Balle à lanière

Fehlerbilder	Ursachen	Korrekturmassnahmen
Seitliches Abknicken Ball fliegt zu flach weg	<ul style="list-style-type: none"> - fehlende Ganzkörperperspannung (Blockieren links) - falsche Fuss-Stellung in Wurfauflage (Ausgleichsbewegung des Rumpfs gegen Umkippen infolge instabiler Stands) - falsche Bewegungsvorstellung 	<ul style="list-style-type: none"> - Über nah vor dem Wërfer aufgestelltes hohes Hindernis werfen (Fussballtor u.ä.) - Rumpfkraftigung (besonders seitl. Rumpf, Bauch) um die Körperrotation aufstemmen zu können - Bewusstes Blockieren der linken Körperseite; Rechts: stoss-drehen, Links: gestreckt aufstemmen - Ferse des hinteren Fusses kontrollieren: kein Bodenkontakt - Andrehen mit verschiedenen Anläufen in die Wurfauflage. Streng auf korrekte Fuss-Stellung achten.
- "Berg- und Talbewegungen" des Balles während der Drehungen	<ul style="list-style-type: none"> - Dreh-"Sprünge" (Beinimpuls zu stark in Höhe gerichtet) - Keine Körperstreckung, weil Beine bereits bei Drehung gestreckt - Ankreisebene zu steil - Teilweise bei über Schulter-hohem: Ausholen mit dem Ball. - Aktives Mitbewegen des Balles, evtl. aus Folge zu schnellen Ankreisens 	<ul style="list-style-type: none"> - Linke Hand gesichtshoch beim Abwurf: "groß" werden - Drehbewegung auf der Linie: KSP bewusst tief halten ("schleichend"; nur kurz in Luft sein). Impuls auf Weite mit Markierungen/Zonen erarbeiten - leicht sitzend beginnen und erst mit den letzten zwei Bodenkontakten die Beine strecken - flaches Ankreisen, auf horizontale Ballführung achten - Ausholen nur bis knapp unter Schulterhöhe, stets weg vom Körper ausführen lassen, um so einen harmonischeren Übergang vom Ausholen in die Drehung zu erreichen - Verhalten ankreisen, Ball bewusst nachschleppen (Körpererfahrung; Füsse vor Oberkörperbewegung; Zugspannung des Balles in der Drehung)
Kein Raumgewinn ("Prouetten")	<ul style="list-style-type: none"> - zu schwacher Abdruck des linken Fusses - Kein Vorausschwingen des rechten Beines oder zurückziehen des rechten Beines vor dem Aufsetzen 	<ul style="list-style-type: none"> - Drehsprünge über "Gassen" ohne und mit Ball: links kräftig Abdrücken! - Drehumprung mit weitem Beineinsatz und gleichzeitiger Landung rechts-links - Ganze Würfe mit Drehumprung und schneller Landung
Werfer drifft während der Drehung(en) nach links	<ul style="list-style-type: none"> - Zu später Abdruck des linken Fusses (=> Auswandern des KSP) - Häufig Schulterachse gekippt - mangelhafte Raumorientierung - zu schneller Drehbeginn (Ankreisen) - Drehung am Ort 	<ul style="list-style-type: none"> - Üben des Bewegungsablaufes ohne und mit Ball auf Linie: Abdruck, sobald Brust in Würfrichtung zeigt! - Üben auf Linie: Selbstkontrolle => Oberkörper aufrecht - Drehsprünge auf Linie (Selbstkontrolle), Langbank oder Schwedenkastenoberteil - langsames Ankreisen; bei 2 Drehungen: 1. Drehung verhalten, 2. Drehung schneller - auf mehr Raumgewinn achten, insb. bei der 2. Drehung - Vordrehen des rechten Fusses forcieren
Keine kontinuierliche Drehbeschleunigung (insbesondere bei der 2. Drehung)	<ul style="list-style-type: none"> - zu hohe Vorbeschleunigung beim Andrehen - mangelhafte Wurfauflage (Wurfarmposition, KSP) - reiner Armwurf - falsche Bewegungsvorstellung - später Aufsatz des Stermbeins - zu kurze Stermphase - falsche Bewegungsvorstellung 	<ul style="list-style-type: none"> - Ankreisen und 1. Drehung langsamer machen - Standwürfe ohne Ball (Abwurfimitation: Bein-Hüfte-Brust-Arm) und mit Ball - Standwürfe mit kurz gefasster Schlaufe (Drehstreckbewegung) mit betont vorgeschalteter Beinarbeit - Drehung(en) in die Wurfauflage ("dreht-und-steht", Selbstkontrolle) und mit Abwurf (Hüftvorspannung) - Landung in der Wurfauflage üben (schnelles Bodenfassen, nicht zu früh in Würfrichtung schauen. - Stermbein auf ein tiefes Holzbrett stellen (ca. 5cm) - Standwürfe mit kurz gefasster Schlaufe (Beidbeinstütz, Selbstkontrolle)
Herauspringen (zu früher Umsprung)	<ul style="list-style-type: none"> - Anreissen des Wurfarms => Abwurf zu früh - Gewichtsverlagerung stimmt nicht - Finger "kleben" an der Schlaufe => Überziehen - häufig mangelndes Orientierungsvermögen 	<ul style="list-style-type: none"> - Standwürfe ohne Ball (Abwurfimitation: evtl. mit taktlicher Partnerhilfe => Zugwiderstand) und mit Ball - Standwürfe ("Zielwürfe" in Würfrichtungszone mit 2m Breite) - Gewichtsverlagerung von rechts (Ausholen) auf links (Abwurf) - Blicksteuerung: Drehbeginn => Blick in Würfrichtung; Flugphase/Landung => Blick entgegen der Würfrichtung
Ball fliegt mit zu grosser Abweichung bezüglich Würfrichtung		

Série d' images Balle à lanière



Littérature

- BÖHM Ralph u.a.:** Leichtathletiktests für Schule und Verein. Bern ³1997.
- BRECHBÜHL Willy:** Vom Schleuderball zum Diskuswerfen, Dokument Kreiskurs, Rohrbach 1999.
- BURGER Edwin:** Schweizerische Mädchenturnschule, Bd. 1. Lehrmittelverlag des Kantons Zürich, Zürich 1970.
- GASNER Christian:** Drehwerfen. Reihe Leistungsaspekte im Sport. Leichtathletik. Paper Lizentiatsstudium ISSW Universität Bern. Bern 2003.
- HOKE R.J. und SCHMITH O.:** Grundlagen und Methodik der Leichtathletik. Eine Einführung in die Leichtathletik für Studenten, Lehrer und Ärzte, München ³1957.
- HABERKORN Christian, PLASS Rainer:** Leichtathletik 2. Sprung, Wurf, Stoss, Frankfurt am Main 1992.
- HEINICKE Winfried:** Werfen mit dem Schleuderball. Vermittlung von Bewegungs- und Körpererlebnissen durch leichtathletische Drehwürfe. in: Körpererziehung 43, (6/1993), S. 210-216, Berlin 1993.
- KATZENBOGNER Hans:** Kinderleichtathletik. Spielerisch und motivierend üben in Schule und Verein, Münster 2002.
- KATZENBOGNER Hans, MEDLER Michael:** Spilleichtathletik. Teil 1: Laufen und Werfen, Flensburg 1999.
- KELLER Ernst:** Schleuderball. In: SportAktiv, Aarau. Datum unbekannt.
- KUJAS Helge:** Klootschiessen, Bosseln, Schleuderball. Die traditionellen Friesenspiele im 19. Jahrhundert und heute. Ein Beispiel für die "Versportung" der Volksspiele. Oldenburg 1994.
- MILER Branko:** Leichtathletische Würfe I: Der Schleuderballwurf. In: Betrifft Sport ????. S. 26-36.
- Müller D., HENDEL H.:** Ein neuer methodischer Weg im Diskuswurf. In: Der Leichtathletik-Trainer, Leipzig 3 (1961) 7, S. 423-425.
- OLTMANNS Klaus:** Spielerische Möglichkeiten zum Erlernen des Diskuswurfes. In: Leichtathletiktraining 7/92. Münster 1992.
- REIMANN Esther, SCHAFFER Robert, WEBER Rolf:** Laufen/Springen/Werfen, in: Broschüre zum J+S Leiterhandbuch, Magglingen 1998.
- SCHNEIDER Hermann, SCHUSDZIARRA Werner:** Alle laufen, werfen, springen. Ein Handbuch für Übungswarte und Kampfrichter, Frankfurt am Main 1959.
- WEBER Rolf, u.a.:** LA verstehen und unterrichten, Broschüre J+S-Kursordner. Magglingen 2003.

Internet-Adressen

- <http://www.sportpaedagogik-online.de/leicht/schleuderba1.html> (am 5.12.2003)
- <http://www.uni-muenster.de/Physik/DP/lit/PhysikSport/Schleuderball.pdf> (am 5.12.2003)
- <http://www.issw.unibe.ch/e-meeting/lizG/Leistung/Drehwerfen.pdf> (am 5.12.2003)