

# Leichtathletik: Drehwürfe spielend üben

**Würfe werden in Schulen und Vereinen sehr oft trainiert. Mit unserer Übungsauswahl lassen sich Drehwürfe bestens üben.**

Als eindeutig messbare Sportart birgt die Leichtathletik die Gefahr, dass leistungsschwächere Kinder sich im frühen Jugendalter bald einmal abwenden, da die Motivation stark von der erbrachten Leistung abhängt. Dies ist umso problematischer, als in diesem Alter die körperlichen Unterschiede meist sehr gross sind.

Mit methodischen Massnahmen kann der reinen Leistungsbeurteilung zwar entgegengewirkt werden (z.B. Zielwürfe, Tetc.). Effektiver hingegen ist die Wahl von komplexeren Disziplinen, welche die körperliche Dominanz reduziert.

So kann es durchaus sein, dass der Kräftigste im Kugelstossen beim Drehwerfen vom koordinativ geschickteren Gleichaltrigen geschlagen wird, da die Gleichgewichts-, Rhythmus- und Orientierungsfähigkeit viel stärker zum Tragen kommen.

## Entscheidende Kernelemente

### Anfänger

Diskuswurf

- Rhythmus von Drehen und Werfen.
- Korrekte Wurfauslage (Gewicht über dem Druckbein, gestrecktes Stemmbein).
- Ganzkörperstreckung (Fuss-Knie-Hüft-Arm) in Wurf-richtung.
- korrekter Abwurf aus dem Gleichgewicht.

### Fortgeschrittene

- Dreh-Stoss-Bewegung des Stossbeins.
- Wurf aus 1/1 Drehung.

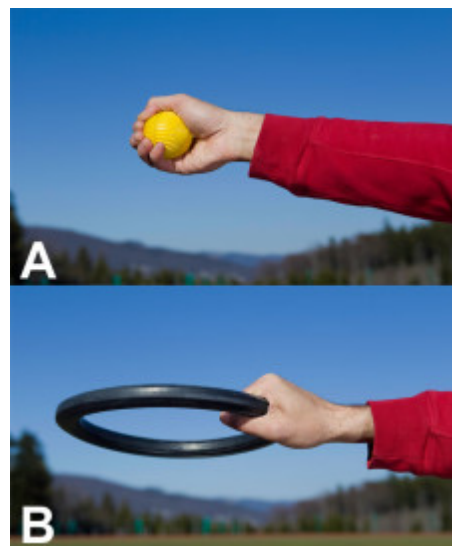
- Vielerlei Dreherfahrungen sammeln.
- Hohe Anzahl an Würfen anstreben.
- Ganzheitliche Formen wählen. Wenig Übungen ohne einen abschliessenden Wurf einbauen.
- Beidseitigkeit beachten
- Sicherheit: genügend Abstand zwischen den einzelnen Werfern innerhalb der Gruppe einhalten.

## Womit schleudern wir weg?

Bälle sind für das Drehwerfen – als Vorform des Diskuswurfes – weniger geeignet, da die offene Handstellung später Schwierigkeiten beim Werfen mit dem Diskus provoziert.

Alte Velopneus eignen sich hervorragend für das Drehwerfen. Nebst der erwähnten korrekten Handstellung ist das Sicherheitsrisiko geringer als beim Werfen mit Disken. Die Trägheit des Velopneus begünstigt das Erlernen der Drehbewegung.

Und: Das Vereins- oder Schulbudget wird nicht zusätzlich belastet, da jedes Velofachgeschäft froh ist um die «Gratisentsorgung» der alten Pneus. Im Sportmaterialhandel werden auch kleinere Gummi-Wurfringe unterschiedlichen Gewichts angeboten, die sich ebenfalls optimal zum Drehwerfen eignen.



A: Offene (ungünstige) Handstellung mit Ball. – B: Diskuswurf-nahe Handstellung beim Schleudern

→ [Aufwärmen und Technik-Übungen](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**