

# Leichtathletik – Werfen: Von den Kernbewegungen zu den Zielformen

**Alle Wurf- und Stosstechniken sind miteinander verwandt. Eine Verwandtschaft, die sich insbesondere in der ähnlichen Rhythmisierung der Anlauf- und Abwurfbewegung zeigt. Welche Übung liegt näher, als diese «Familienmitglieder» nebeneinander zu trainieren?**

Beim Unterricht und Training mit Kindern und Jugendlichen lohnt es sich, wenn von den so genannten Kernbewegungen ausgegangen wird. Bei den Wurfdisziplinen geht es um die Optimierung folgender Kernbewegungen: Beschleunigungsweg, stemmen/blocken, Körperspannung/-streckung. Eine zentrale Rolle kommt zudem zweifellos dem Rhythmus von Anlauf und Abwurf zu.

## «Jam-ta-tam» als Lernhilfe

Die letzten drei Schritte des Anlaufs, sowohl beim Ball- oder Speerwurf als auch bei der Wechselschritttechnik im Kugelstossen oder beim Drehwerfen, ordnen sich einem bestimmten Abwurfrhythmus unter. Für Rechtswerfer sieht der Ablauf beim Impulsschritt so aus: Nach einem Schritt links («Jam») wird der rechte Fuss am linken vorbeigezogen und setzt leicht auswärts gedreht als Standbein auf («ta-»), der linke Fuss folgt rasch und setzt weit vorne auf («-tam»). Jetzt ist der Körper in einer optimalen Wurfauslage und der Wurfgegenstand hat einen möglichst grossen Beschleunigungsweg vor sich.

## Vielfältig Erwerben

Das charakteristische «Jam-ta-tam» des Abwurfs akzentuiert also die Umsetzung der Anlaufenergie in jene des Abwurfs. Damit keine Energie verloren geht, muss die Auflösung, von der Stemmphase in die eigentliche Abwurfbewegung, möglichst explosiv ausgeführt werden. Dabei wird der Körper vollständig gestreckt (Hüfte!), das Wurfgerät nach vorne oben katapultiert und in einem idealen Abwurfwinkel auf die Reise geschickt. Sportlehrerinnen und Trainer sind also gut beraten, diesen Rhythmus als methodischen Leitfaden einzusetzen. Durch akkustische-, taktile- und visuelle Begleitung wird dieser unverzichtbare Rhythmus verinnerlicht und steht später für das Erwerben anderer, technischer Elemente in Sportsportarten zur Verfügung.

## Prioritäten setzen

Der Rhythmus von Anlauf und Abwurf, der Impulsschritt und das Werfen aus dem gestreckten Arm (Schlagwurf) sind Inhalte, die zuerst erworben werden sollten. Erst danach geht es um Aspekte wie eine korrekte Wurfauslage (Gewicht über dem Standbein, gestrecktes Stemmbein), Bogenspannung oder um das Gleichgewicht während der Abwurfbewegung.

## Metaphern brauchen

Mit Metaphern können Positionen und Wirkungen in ein Bild übersetzt werden, das die wesentlichen Informationen, auf was es bei der Ausführung ankommt, liefert. Metaphern haben den unschätzbaren Vorteil, das sie nicht nur Informationen über die Position eines Körperteils liefern, sondern auch die Energie verdeutlichen, die in einer Bewegung steckt:

- Beim Ballwurf: «Dein Arm ist wie eine Peitsche.»
- Beim Speerwurf: «Dein Körper ist ein Pfeilbogen!», «Ziehe den Ball über den Kopf wie an einer Schnur!», «Stell dir vor, du bist ein Katapult!»
- Beim Kugelstossen: «Stosse aus den Beinen!»
- Beim Diskuswurf: «Beschleunige den Diskus auf einer grossen Umlaufbahn!»

## Spielerisches Lernen

Spielfähigkeiten erwirbt man sich auch durch Antizipieren, Vorausplanen, durch den Einbezug der Bewegungen der Mit- und Gegenspieler, Durchsetzungsvermögen und Cleverness. Somit ist ein klassisches Mannschaftsspiel nicht unbedingt geeignet für das Erwerben einer Leichtathletiktechnik, deren Funktion darin liegt, einen Ball, eine Kugel oder einen Speer möglichst weit zu werfen.

Um das Werfen zu verbessern sind spielerische Elemente trotzdem sinnvoll und Erfolg versprechend. Bei diesen Spielen ist darauf zu achten, bzw. sind die Spielregeln so zu formulieren, dass Würfe durch die gegnerische Mannschaft nicht behindert werden dürfen. Aus bekannten Gründen sollte auf Spiele verzichtet werden, bei denen es darum geht, andere mit einem Wurf zu treffen.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**