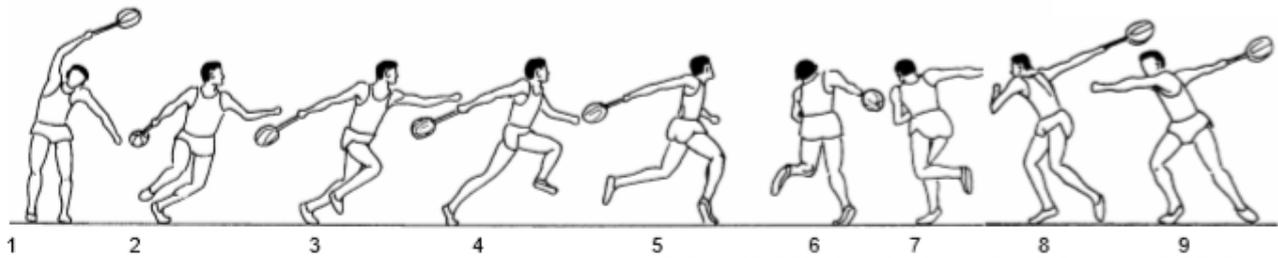


Leichtathletik – Drehwerfen: Schleuderwürfe

Das Schleuderwerfen eignet sich durchaus, um in spielerischer Form bereits im Kinder-Leichtathletikalter geübt zu werden. In Schulen und Vereinen werden Würfe sehr oft trainiert. Mit unserer Übungsauswahl lassen sich Drehwürfe bestens üben.



Reihenbild: Schleuderverhalten mit Anschwingen aus 11/4-Drehung.

Entscheidende Kernelemente

Drehwurf

Anfänger

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

Fortgeschrittene

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

Generell gilt:

- 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?



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

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

Alte bestenfalls eher kleine und formstabile Velopneus eignen sich hervorragend für das Erlernen des

Drehwerfens. Die Trägheit des Velopneus begünstigt das Erlernen der Drehbewegung mit korrekter Handstellung. Zudem ist das Sicherheitsrisiko geringer als beim Werfen mit Disken.

Hinweis: Während der Diskus über den Zeigfinger nach vorne aus der Hand abgegeben wird, werden Pneus oder Wurfringe mit einer gegenläufigen Rotation aus der Hand gegeben.

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.

Übungsauswahl

- [Grundform Standschleudern](#)
- [Spielformen Standschleudern](#)
- [Drehschleudern mit Anlauf](#) (pdf)
- [Schleuderball-Werfen \(Technik und Unterrichtsmethodik\)](#) (pdf)

Quelle: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO