

Leichtathletik – Drehwerfen: Schleuderwerfen – Grundform Standschleudern

Im Jahr 2013 wurde das Velopneu-Drehschleudern vom Leichtathletikverband ins offizielle Wettkampfprogramm aufgenommen (siehe [Datenblatt Drehwerfen](#)) und stellt damit ein alters- und stufengerechtes Ziel dar. Später soll man darauf dann das Schleuderball-Werfen oder den Diskuswurf aufbauen.

Gerätehaltung und Fussposition

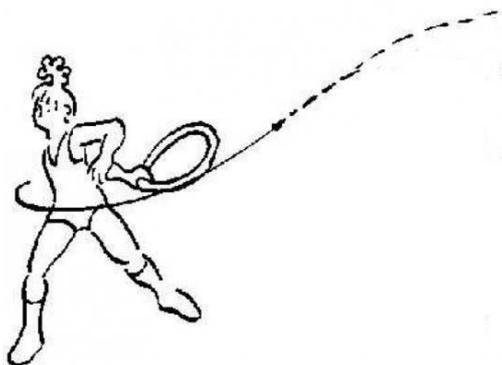


Pneus und Ringli werden mit der Handfläche nach unten und dem Daumen nach vorne in die Wurfrichtung gehalten.

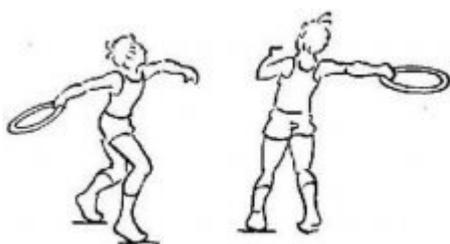


Beim Drehwerfen steht man immer auf den Fussballen – nie auf den Fersen. Grund ist die Drehung: man beginnt mit den Füßen nach rechts gerichtet und steht am Schluss beim Abwurf wie in der Abbildung hier.

Grundform Standschleudern mit Velopneu



Die Grundform Standschleudern ist sehr einfach: einen Velopneu in die Hand nehmen und wie oben beschrieben die Füße positionieren. Nun fortgesetzt mit dem vom Körper weg gestrecktem Arm das Gerät nach vorn oben vor den Körper führen. Dann wieder zurück nach hinten schwingen bis in den Bewegungsanschlag.



Bilder: Katzenbogner Hans, Medler Michael: Spiel-Leichtathletik, Teil 1

Dabei verlagert man das Gewicht hinten aufs gebeugte Bein und mit dem Oberkörper etwas in Rücklage. Die Füße drehen dabei ebenfalls etwas nach rechts zurück. Dann den Reif wieder nach vorn-oben aufs gestreckte Bein rauf. Zwei, drei mal anschwingen und dann werfen.



Als zwingende Übung zur Gewährleistung des Schwingens weg vom Körper können zwei unterschiedlich hohe Schwedenkästen seitlich und hinter dem Werfer dienen. Statt Pneus kann man auch Hallenhürdenquerlatten nehmen.

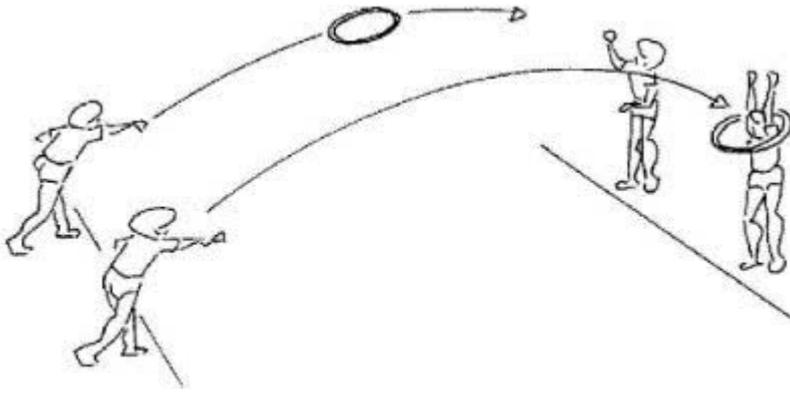
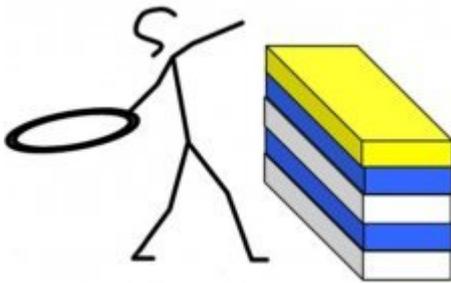


Bild: Katzenbogner Hans, Medler Michael: Spiel-Leichtathletik, Teil 1

Dieses Standschleudern kann man dann sofort als Ziel-Zuwerfen zu Zweit üben, was den Athleten erfahrungsgemäss bereits viel Spass macht (Bild links).



Mit diesem Bild wird das korrekte Werfen/Abwerfen in einer horizontalen Achse unterstützt. Eine gespannte Leine oder ein Schwedenkasten vor dem Athleten als zwingende Übung zum vollständigen Strecken kann diese Form zusätzlich ergänzen (Bild rechts).

Spielformen Standschleudern

Mit verschiedenen Schleuderspielen auf Ziele wird die Bewegung nun praktisch angewandt. Verschiedene Gegenstände und Gewichte werfen: Variieren! Und immer alles rechts und links üben: Beidseitigkeit! Auch Biathlon- und Stafettenformen sind sehr beliebt.

- Zielwurfwettkämpfe
- Spielerische Wurfübungen
- Spielerische Technikübungen Diskusdrehen

Quelle: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO