

Praxisbeilage 62: Werfen Kids

Die Leichtathletik überzeugt mit einem vielfältigen Bewegungsrepertoire. Gerade im Kindesalter ist es enorm wichtig, dass viele verschiedene Bewegungsabläufe erworben und trainiert werden. Nach dem Auftakt mit «mobilepraxis» Laufen Kids (Nr. 56) und der weiterführenden Broschüre Springen Kids (Nr. 60) erfahren Sie nun zum Abschluss der Trilogie alles Wissenswerte über das Werfen und Kräftigen mit Kids.



Die Ureinwohner warfen ihre von Hand angefertigten Speere, um ihre Beute zu erlegen. Für sie war das gezielte Werfen lebensnotwendig. Diese existenzielle Komponente kommt dem Werfen heute nicht mehr zu, trotzdem spielt es in verschiedenen Sportarten eine leistungsbestimmende Rolle. So zum Beispiel in der Leichtathletik, im Handball oder im Baseball.

In der Leichtathletik treffen wir den geradlinigen Wurf, das Drehwerfen und das Stossen an. Trotz vieler Ähnlichkeiten der Wurfdisziplinen hat jeder Wurf seine eigenen Herausforderungen. Das Drehwerfen, das eine Aneinanderreihung koordinativer Höchstleistungen abverlangt, bereitet den Kids riesige Freude. Nützen Sie dies aus, um neben der Grundkräftigung vor allem die koordinativen Kompetenzen der Kids zu schulen.

Ganzheitliche Ausführung

Im Wurfbereich ist es wichtig, möglichst die ganze Bewegung auszuführen: Denn was nützt ein perfekter Standwurf, wenn die korrekte Wurfauslage (im Gleichgewicht) mit dem Anlauf gar nie erreicht wird? Ein isoliertes Üben von Standwürfen ist demnach auf der Kids-Stufe wenig sinnvoll. Es ist also angezeigt, Wurfübungen mit Sprüngen und Laufformen zu kombinieren.

Das Training wird dadurch abwechslungsreicher und interessanter. Werfen und Springen haben viele Bewegungsverwandtschaften (z. B. Ganzkörperstreckung, Rhythmisierung). Die Schnelligkeit, die bei Sprints gefördert wird, kommt direkt dem Wurf zugute. Somit ist diese Kombination sinnvoll, wenn die Zielsetzung «weit werfen» heisst.

Beidseitig trainieren

Kinder sollten Wurfbewegungen von Beginn an mit beiden Armen erlernen. So brauchen sie beide Hirnhälften und fördern die Feinmotorik. Zudem ist es wichtig, die Rumpfkraft in Form von stabilisierenden Übungen bereits früh zu trainieren, damit die Kraft aus den Beinen optimal über den Rumpf und den Armen in das Wurfgerät übertragen werden kann.

Die Herausforderung der Intensität

Wegen des grossen Bewegungsdrangs von Kindern, müssen sie während einer Lektion möglichst durchgehend beschäftigt werden. Somit sind Organisationsformen angezeigt, die eine hohe Wurfanzahl in kurzer Zeit gewährleisten: Hin und her stossen von Medizinbällen, Tennisbälle an die Wand werfen und direkt wieder fangen oder Schleudern von vielen verschiedenen Gegenständen in kurzer Zeit sind geeignete Übungen. Auch Postenarbeit führt zur Steigerung der Intensität, bei dem der Leiter beim Hauptposten Individualkorrekturen vornehmen kann.

[Praxisbeilage 62: Werfen Kids](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO