



Jan Dreier

KINDERLEICHTATHLETIK ■■■ AUFBAUTRAINING ■■■
 GRUNDAGENTRAINING ■■■ LEISTUNGSTRAINING ■■■



Erfolgreich Ballwerfen lernen

Eine ordentliche Ballwurf-Technik sorgt nicht nur für reichlich Punkte beim Drei- oder Blockwettkampf (Block Lauf), sie ist auch unverzichtbare Voraussetzung für gute Resultate im Speerwurf. Auch in Zeiten, in denen Thomas Röhler den Deutschen Speerwurfrekord auf fantastische 93,90 Meter verbessert, sollte der Nachwuchs nicht aus den Augen verloren werden. Deshalb stellt Sportlehrer Jan Dreier im Fol-

Einführung

Jedes Jahr stehen Sportlehrer und Trainer vor der großen Herausforderung, Kindern und Jugendlichen das Werfen beizubringen. In kaum einer anderen leichtathletischen Disziplin gibt es eine so große Schere zwischen Kindern, die den Schlagballwurf beherrschen und anderen, denen er überhaupt nicht gelingen möchte. Als ob das nicht genug wäre, so geben sich die „Könner“ zu häu-

gendem eine Unterrichtsserie zum Erlernen des Schlagwurfs vor. Sein Konzept vereint attraktives Üben mit mentalen Aspekten. Sowohl in der Schule als auch im Leichtathletikverein ist das methodische Vorgehen (das auf den Ringbüchern „Leichtathletik in der Schule“; Band 1 und 2 beruht) sinnvoll, um den Ballwurf zielgerichtet und frustfrei zu vermitteln.

fig mit ihren Leistungen zufrieden und lassen sich nicht viel sagen und die Sportler der zweiten Kategorie denken oft: „das klappt niemals.“, geben zu schnell auf und Werfen nicht den Schlagball, sondern das Handtuch.

Grundsätzlich gilt: Je höher das Alter, desto schwieriger wird das Erlernen des korrekten Schlagwurfs, weshalb das Üben des Wurfs gerade bei Kindern und Jugendlichen einen hohen Stellenwert be-

1 INFO

Über den Autor

Der 39-jährige Flensburger Sportlehrer Jan Dreier unterrichtet in den Klassenstufen 1 bis 10 an der Zentralschule Harrislee. Gleichzeitig ist er seit 20 Jahren erfolgreicher Leichtathletiktrainer, besitzt zahlreiche Trainerscheine (A-Trainer Lauf, B-Trainer Sprint, Sprung, Wurf und Mehrkampf) und führt seit über 14 Jahren regional, aber auch national und international Trainer- und Lehrerausbildungen durch. Darüber hinaus arbeitet er als Diplom-Mentaltrainer in weiteren Sportarten und versucht, das Lernen der Techniken mit mentalen Prozessen zu beschleunigen.



Die Teilnehmer des Kurztrainingslagers des LK Weiche (das vom 5. bis zum 7. Mai in Flensburg stattfand) sind bereit für den Speerwurf.

Der Heimatverein des Lehrworts des Schleswig-Holsteinischen Leichtathletik-Verbands ist der Leichtathletik Klub Weiche, ein Stammverein der LG Flensburg. Seit dem Jahr 2000 ist Jan Dreier dort als Übungsleiter aktiv und betreut v. a. ältere

Athleten (ab der Altersklasse U16). Darüber hinaus zeichnet er sich für die Homepage des Vereins verantwortlich und organisiert gemeinsam mit seiner Frau Christine Trainingslageraufenthalte (s. Bild).

sitzen sollte. Insbesondere auch deshalb, weil das Werfen in sehr vielen Sportarten ein Basiselement ist. Aufgrund der hohen Punktzahlen bei den Bundesjugendspielen, den klassischen Dreikämpfen der Kinderleichtathletik und den Blockwettkämpfen (Block Lauf) ist Werfen ein Kernthema für jeden Sportlehrer und Trainer. Die Zeit im Training bzw. Unterricht ist knapp und die Anforderung hoch. Diese Problematik kann durch Methodenvielfalt und mentale Akzente gelöst werden. Tabelle 1 zeigt eine Auflistung methodischer Schritte zur Vermittlung des korrekten Schlagballwurfs in nur fünf Einheiten (die Trainingseinheiten 6 und 7 sind optional).

Ballwurf als optimales Beispiel für prozessorientiertes Arbeiten

Die meisten Schüler bzw. jungen Leichtathleten werden erst motiviert arbeiten, wenn sie ein konkretes Ziel vor Augen haben. Leider ist in der heutigen Zeit der direkte Vergleich und somit die Platzierung sehr stark in den Mittelpunkt gerückt. Oft – vor allem in der Berichterstattung in den Medien – zählt nur der Sieg oder wie bei Olympischen Spielen zählen nur noch Medaillen. Selbst bei Kindern und Jugendlichen heißt es schon: „Bin ich nicht der Beste oder zumindest in den Top drei, so ist das Thema doof und mitma-

1 TABELLE

Schlag auf Schlag: Die wichtigsten methodische Schritte für das Erlernen des Schlagwurfs

UE bzw. TE	Trainingsinhalte/-methoden	Hintergrund
1	„1. Hilfe“ (s. Seite 15)	Vermittlung der Grobform des Standwurfs mit „Ellenbogenführung“
	Messen der Wurfweite aus dem Stand	Feststellen der Ausgangssituation
	Ausgeben der „Zielsetzungskarte“	Setzen eines langfristigen Ziels zur Erhöhung der Motivation
2	„Fernbedienung“ (s. Seite 16)	Festigen der Wurfauslage und Üben des Standwurfs
	„Spiegelmethode“ (s. Seite 17)	Bewegungserfahrung sammeln
3	„Tanzstunde“ (s. Seite 17)	Vermittlung des Anlaufs
4	„Jagdsaison“ (s. Seite 17)	Üben des Anlaufs bei Berücksichtigung aller Leistungsniveaus, Erzielen erster Erfolgserlebnisse
5	Videoanalyse	Festigen des Anlauf-/Abwurfkomplexes, Feedback
6 (optional)	Speerwurf	Motivation und Ausblick insbesondere für begabte Sportler
7 (optional)	offenes Training	Verbesserung der individuellen Schwachstellen

Leistungspräsentation im Wettkampf oder bei den Bundesjugendspielen

Legende: UE = Unterrichtseinheit; TE = Trainingseinheit

chen lohnt sich nicht.“ Krankmeldungen für die Bundesjugendspiele oder Absagen für Wettkämpfe sind die Folge. Gerade der Ballwurf eignet sich wunderbar, um einerseits schnelle Erfolgserlebnisse zu verzeichnen, gleichzeitig aber auch die Merkmale des prozessorientierten Sporttreibens zu vermitteln. Das heißt in diesem Zusammenhang:

Es geht in erster Linie darum, die eigene Leistung zu verbessern und sich selbst zu überbieten.

Das Ziel für die kommenden Wochen wird es sein, seinen größten Gegner zu schlagen. Auf die Frage: „Wer denn der größte Gegner ist?“, finden die Sportler schnell heraus, dass man sich selbst schlagen soll. Mit der richtigen Anleitung und ein wenig Fleiß kann das Werfen ganz schnell gelernt werden. Selbst der Autor hat in der Grundschule keine 12 Meter geworfen und kann inzwischen über 70 Meter werfen.

Durch das prozessorientierte Üben wird das Sporttreiben attraktiver und Rangfolgen (Platzierungen) werden zu einer (schönen) Nebensache. Direkte Vergleiche von Jungs und Mädchen, jung und alt, sind zweitrangig. Um das Arbeiten an der eigenen Leistung zu fördern, erhält jeder seine eigene „Zielsetzungskarte“ (s. Abb.1). Auf dieser Karte halten die Sportler ihre individuelle Zielvorgabe und ihre Fortschritte schriftlich fest. So bekommen sie regelmäßig Rückmeldung, wie nah sie ihrer Wunschweite bereits sind. Dieses Vorgehen erhöht die Motivation und es entwickelt sich, was das Üben Zuhause betrifft, eine eigene Dynamik.

Allgemeine methodische Aspekte

Als Konsequenz aus der kurzen Übungszeit im Training bzw. Sportunterricht und den hohen Anforderung daran, gilt es für Trainer, eine sehr gut durchdachte, kompakte Unterrichtseinheit zu entwi-



Attraktive Geräte ja, aber auch eine klare Anleitung und Hilfe

ckeln. Sie muss eine breite Spanne an Technikniveaus ansprechen, hohe Umfänge ermöglichen und in ein pädagogisches Konzept eingebettet sein, das die Teilnehmer mitreißt, ihre Ziele zu verwirklichen. Nur die wenigsten Kinder und Jugendliche lernen den 3-Schritt-Anlauf und eine korrekte Abwurfbewegung durch bloßes Hereingeben von bunten Wurfgeräten (s. Bild).

Der in Tab 1 gezeigte „Fahrplan“ (s. Seite 13) sollte aus motivationalen Gründen immer mit einem Wettkampf enden. Nach der gezielten Vorbereitung steigt bei den Kindern und Jugendlichen auch die Freude auf den Tag X. Endlich dürfen sie die Leistung zeigen, für die sie trainiert haben. Ob dieser Wettkampf lediglich innerhalb der Trainingsgruppe, bei einem kleinen Sportfest oder in einem größeren Rahmen stattfindet, ist unter pädagogischen Gesichtspunkten individuell abzuwägen. Auch welche Wettkampfform und welche Disziplinen gefragt sind, ob es Auswahldisziplinen gibt, ist intern zu klären. Wichtig ist allerdings, dass die Ergebnisse vergleichbar sind und gut dokumentiert werden. Für den Ballwurf würde es heißen, dass man über Jahre mit dem gleichen Gewicht

arbeitet. Eine zusätzliche Mannschafts- oder Klassenwette im Rahmen des Wettbewerbs, bei der die Summe der geworfenen Meter aller Sportler das Ziel vorgeben bietet zusätzliche Motivation. Die Urkunden nach dem Wettkampftag werden im Gruppenrahmen vergeben und hierbei werden vor allem die individuellen Fortschritte jedes Teilnehmers hervorgehoben. Rekordlisten für Vereine, Schulen und Klassen sind auch heutzutage sehr gefragt.

Das Trainingskonzept

Die vorgestellten Einheiten stellen lediglich den Hauptteil des Trainings/Unterrichts dar. Den Übungen sollte immer eine allgemeine Erwärmung (idealerweise z. B. Wurfspiele) vorangehen. Falls mehrere Übungsleiter zur Verfügung stehen, bietet sich – insbesondere bei den ersten Trainingseinheiten – ein Stationsbetrieb an. Gerne dürfen die (z. B.) beiden anderen Stationen aus einem anderen Disziplinblock (z. B. Laufen und Springen) stammen. Durch den Stationsbetrieb reduziert sich die Wartezeit pro Teilnehmer erheblich und Korrekturen können zielgerichteter erfolgen.

Anforderungen an den Übungsleiter

Die Unterrichts-/Trainingsserie erfordert von dem Trainer oder Sportlehrer auch persönlichen Einsatz: Zielsetzungskarten müssen vorbereitet, Daten gesammelt und Fachwissen angeeignet werden (um z. B. angemessene Korrekturen geben zu können). Darüber hinaus ist ein gewisses pädagogisches Gespür Grundbedingung für das Gelingen dieses Wurfkonzepts.

Den genannten Anforderungen stehen der Erfolg und der Fortschritt eines jeden Sportlers gegenüber. Dies betrifft einerseits eine verbesserte Technik, andererseits das Verständnis von sportlicher Leistung: Ein Gewinn für den gesamten Sportunterricht bzw. das zukünftige Leichtathletiktraining.

Die Schulklassen und Trainingsgruppen, die in den letzten Jahren mit diesem System gearbeitet haben, zeigen in den Folgejahren ein sehr gutes Technikbild, entwickeln sich jedes Jahr weiter und haben ein ganz anderes Verständnis von Stationsarbeit und Sport. Zusätzlich hat die Mehrzahl der Teilnehmer auch gleich die Leistungen für das Deutsche Sportabzeichen erfüllt.

Vermittlung der Grobform des Standwurfs



Vorbemerkung

In der ersten Trainingseinheit geht es darum, die Schlagbewegung aus dem Stand zu vermitteln. Nach der Demonstration durch den Trainer werfen die Sportler nebeneinander (mit ausreichend Abstand zum Nebenmann) einige Male mit dem 80- bzw. 200-Gramm-Ball. Dabei beobachtet der Trainer die Gruppe und gibt erste Korrekturen. Wichtigstes Kriterium ist zunächst die Führung der Wurfbewegung über den Ellenbogen. Üblicherweise gibt es in jeder Gruppe eine Handvoll Teilnehmer, die den Abwurf als Schleuderbewegung (seitlich des Körpers) oder mit gestrecktem Arm (über dem Kopf) gestalten. Diese Sportler nimmt der Lehrer/Übungsleiter zur Seite und gibt 1. Hilfe (s. rechte Spalte). Die Abhilfe je Kind dauert ca. 60 Sekunden.

1. Hilfe

- Der Trainer (oder Lehrer) steht seitlich des Sportlers. Dieser steht in der Wurfauslage (Gewicht ist auf dem hinteren Bein; s. auch „Fernbedienung“ auf Seite 16).
- Die linke Hand des Trainers umfasst das Handgelenk des Wurfarms, die rechte drückt leicht in die Schulter (s. Bild 1). Der Sportler beginnt mit der Gewichtsverlagerung, der Arm bleibt dabei hinten. Der Trainer dreht das Handgelenk vorsichtig nach oben, um die Ellenbogenführung einzuleiten (s. Bild 2).
- Der Arm des Sportlers bleibt lange hinten (durch das Halten des Betreuers), damit eine große Vorspannung in der beteiligten Muskulatur entsteht.
- Nach 5 bis 10 Abwurfimitationen hat der Sportler eine Bewegungsvorstellung und wirft ohne Unterstützung aus dem Stand.

Individuelle Zielsetzungskarte, die jeder Sportler erhält

Mein Weg zum Erfolg

Name: Lilli	Jahrgang: 2002				
Standwurf	80 g: 19 m	Benötigte Weite Sportabzeichen:	Gold: 27 m	Silber: 24 m	Bronze: 20 m
	200 g: 16 m	Eigene Zielweite:	22 m		

Datum	Weite	Kommentar
25.5.2017	15 m	zu flach geworfen
1.6.2017	17 m	neue Bestleistung mit dem 200g-Ball ☺

Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.

1

TRAININGSEINHEIT

Vermittlung der Grobform des Standwurfs (Fortsetzung)

Standwurf auf Weite

- Bereits im Rahmen der ersten Übungseinheit werfen die Sportler den 80- und den 200-Gramm-Ball von einer Abwurfline einzeln auf Weite (s. Bild).
- Mit jedem Wurfgewicht werfen die Sportler zweimal. Den jeweils besten Versuch tragen sie in ihre individuelle Zielsetzungskarte (s. Seite 14) ein.

Beachte

- Neben der korrekten Wurftechnik sollte von Beginn an gleichzeitig das korrekte Messen der Würfe geschult werden, damit die Sportler sich gegenseitig die Leistungen (für ihre Karten) abnehmen können.



Foto: Michael Wilms

2

TRAININGSEINHEIT

Üben des Standwurfs



Foto: Ron Hermann Hübner

Wurfauslage einnehmen auf Anweisung

- In der zweiten Trainingseinheit wird die Wurfauslage demonstriert und geübt. In der Wurfauslage ...
 - 1 ist der Wurfarm lang (Ellenbogen gestreckt) und hoch (Schlagball auf Kopfhöhe)
 - 2 steht der Sportler etwa schulterbreit
 - 3 ist der hintere Fuß leicht versetzt
 - 4 liegt das Körpergewicht auf dem hinteren Bein
 - 5 zeigt der vordere Fuß in Wurfrichtung, der hintere nach vorne-außen
 - 6 zeigt der Gegenarm in die Richtung, in die geworfen wird
- Ab der ersten Klasse (ab der Altersklasse U8) können die Schüler (Sportler) die wesentlichen Merkmale benennen und andere Sportler durch Anweisungen in die Wurfauslage stellen. Dazu wird eine „Puppe“ bestimmt, die die Anweisungen der Trainingskameraden umsetzt. Diese Methode dient in den Folgestunden der Wiederholung und vermeidet unzählige Einzelkorrekturen.

Fernbedienung

- Die sechs Vorgaben der Wurfauslage (s. linke Spalte) sind „Kanäle“ einer Fernbedienung. Ein Sportler „zapt“ durch das Programm, in dem er nur die Nummern sagt („2“, „4“ ...). Sein Partner muss bei jedem Kanal seine Position entsprechend der Vorgabe prüfen („steh ich schulterbreit?“, „ist das Gewicht hinten?“).
- Jeder Kanal sollte einmal ausgewählt werden.

Werfen aus der Wurfauslage

- Mit verschiedenen Wurfgeräten (Heuler, Wurfstäbe, Tennisbälle, Schweifbälle) aus der Wurfauslage über ein Tor, eine Zauberschnur oder eine Markierung an der Wand (s. Bild) werfen.
- Dazu aus der Wurfauslage mit dem Druckbein mit einer aktiven Dreh- und Druckbewegung nach vorne gegen das linke Stemmbein arbeiten. Erst nach langem Zurückhalten des Wurfarms (s. auch „1. Hilfe“ auf Seite 15) abwerfen.
- Durch die Höhenvorgabe werfen die Sportler automatisch im korrekten Winkel ab.

2

TRAININGSEINHEIT

Üben des Standwurfs (Fortsetzung)

Spiegelmethode

- Aus der Wurfauslage (anderes Bein vorne) mit der ungeübten Hand werfen.
- Dabei bekommen die Sportler zunächst möglichst wenig Anweisungen, damit sie selbst umdenken. Idealerweise soll die Bewegung so aussehen, als ob sie ihr Spiegelbild (bei einem Wurf mit der geübten Seite) ausführt.

Beachte

- Bereits in der zweiten Stunde wird mit der ungeübten Hand geworfen. Dies führt zu Verbesserungen auf der „Schokoladenseite“ (positiver Transfer) und sorgt für Entlastung des Wurfarms. Zudem gibt es dabei sehr viel zu lachen, wenn man gelernt hat, miteinander zu lachen.



Foto: Michael Wilms

3

TRAININGSEINHEIT

Vermittlung des Anlaufs



Vorbemerkung

In der dritten Stunde sollte die Wurfauslage (z. B. mit der Übung „Fernbedienung“; s. Seite 16) noch einmal wiederholt werden. Anschließend wird der Anlauf thematisiert. Fazit sollte sein, dass man mit einem guten Anlauf seine Standweite deutlich übertreffen sollte. Danach versuchen die Sportler, ihre individuellen Bestleistungen mit einem selbstgewählten Anlauf zu übertreffen.

Tanzstunde

- Wie bei einem Tanzkurs stehen die Sportler nebeneinander und gegenüber des „Tanzlehrers“ (des Trainers; s. Bild 1).
- Der Trainer geht in Zeitlupe schrittweise die drei Anlaufschritte vor und spricht: „der vordere geht“, „der zweite überholt“ und „der dritte steht“. Anschließend soll mit „Kontrolle Wurfauslage“, die bereits bekannte Position überprüft werden. Die Sportler imitieren die Schritte zeitgleich (ggf. sprechen sie auch den Vers mit).

Temposteigerung

- Wer die Anlaufschritte beherrscht sucht sich einen Partner, der die Bewegung ebenfalls kann und es wird paarweise geübt.
- Jetzt geben die Sportler das Tempo selbst vor und können auch die Durchführungsgeschwindigkeit erhöhen. Ein Sportler führt die Bewegung im individuellen Tempo aus, sein Partner korrigiert (s. Bild 2). Anschließend erfolgt ein Rollentausch.

Wurf aus dem 3er-Rhythmus

- Unter Zuhilfenahme von Fahrradmäntel, die die Schrittfolge vorgeben (der Rhythmus der letzten drei Schritte ist: kurz – lang – kurz) an mehreren Stationen verschiedene Wurfgeräte aus dem 3er-Rhythmus werfen.

Beachte

- Die Sportler sollten relativ häufig (auch mit der ungeübten Hand) werfen. Am Ende der Stunde sollte jeder mindestens einmal seine Technik dem Trainer demonstriert haben.

4

Vermittlung der Grobform des Standwurfs (Fortsetzung)

Jagdsaison

- In der vierten Trainingseinheit üben die Sportler – je nach Leistungsniveau – an unterschiedlichen Stationen.
- An einer Station wird ein Maßband ausgelegt und die Jagd z. B. auf die persönliche Bestleistung oder die Leistungen des Sportabzeichens eröffnet.

Beachte

- Zu diesem Zeitpunkt ist die Leistungsspanne der Sportler sehr groß. Weniger geübte Sportler üben weiterhin den 3-Schritt-Anlauf an einer Reifenbahn, die besseren können sich am Impulsschritt und den Abwurf aus 5 Schritten mit Impulsschritt versuchen (s. auch „Schlag- und Drehwurf stufenweise entwickeln“, in *It 2+3/2016*).



Foto: Michael Wilms

5

Technik-Feedback

Videoanalyse

- Die Sportler, die den Schlagwurf beherrschen, werden bei der Ausführung des 3-Schritt-Anlaufs gefilmt (s. Bild).
- Anschließend schauen sie sich das Video an und geben zunächst eine Selbsteinschätzung. Diese Rückmeldung wird vom Trainer beurteilt und um seinen Kommentar ergänzt.
- Später filmen sich die Sportler gegenseitig und geben sich untereinander Feedback.

Techniknote

- Am Ende der Übungszeit demonstrieren die Sportler den Abwurf aus dem 3-Schritt-Anlauf einzeln (2 Versuche) und der Trainer (der Sportlehrer) gibt jedem eine individuelle Techniknote.

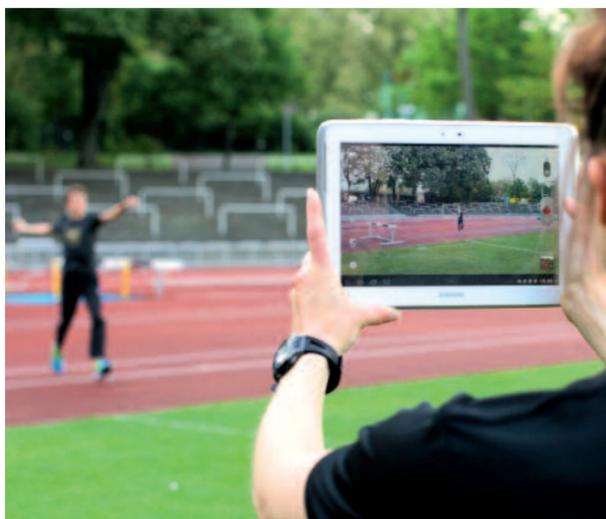


Foto: Michael Wilms

6

Speerwurftraining

Langfristige Motivation durch Speerwurf

- Wer mit dem Schlagball gut auf die Leistungspräsentation (Wettkampf/Bundesjugendspiele) vorbereitet ist, darf erste Erfahrungen mit dem Speer sammeln.
- Dazu lernen die Sportler die Griffarten (Zangengriff, „normaler Griff“; s. Bild) kennen, führen Übungen zum Tragen des Speers (mit gestrecktem Wurfarm!) aus und machen erste Standwürfe (s. auch „Vom Schlag- zum Speerwurf“ in *It 2+3/2012*).

Beachte

- Sportler, die vorher sehr überzeugt von ihrer eigenen Schlagwurf-Technik waren, machen mit dem weniger „fehlerverzeihenden“ Speer spannenderweise ganz schnell Fortschritte Richtung technischem Leitbild.

