

Stoffauswahl

Organisation

Material

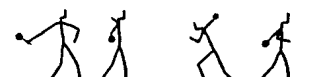
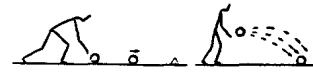
Einführungslektion

Angewöhnung ans Gerät:

- der Kellner: sich in verschiedene Richtungen mit dem Diskus auf der Handfläche fortbewegen
- Kegeln: den Diskus an einen vorgegebenen Punkt rollen
- Variante: Wer rollt den Diskus am weitesten einer Linie entlang?
- Werfen und Fangen: den Diskus vor dem Körper hochwerfen und wieder fangen (Streckung und Beugung der Beine)
- Werfen und Rollen: nach dem Werfen nach oben-vorne muss der Diskus gegen einen vorgegebenen Punkt weiterrollen
- die fliegende Untertasse: aus Anschwingen neben dem Körper den Arm in die Verlängerung der Schulter hochführen und den Diskus horizontal abwerfen.



- Diskus, angepasstes Gewicht 1-1,5 kg



- Diskus 1-1,5 kg oder Schleuderball

- Werfen aus der Rotation: ohne Vorwärtsbewegung

- in eine vorgegebene Richtung werfen; kurze, aber klare Erklärung des Ablaufs a-b (grosser Hebel, längstmögliche Beschleunigung des Gerätes, die beiden Schultern nach vorne bringen und mit Zweibeinstützabwurf abwerfen (Beine durchstrecken, rechter Fuss eindrehen)



- Nicht alle Punkte gleichzeitig erwähnen!

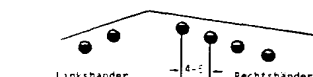
- Wettkampf: Zonen mit Punkten für Richtung und Weite markieren
- Variante: einen Elastik an den Hochsprungständern fixieren, um einen möglichst günstigen Abwurfwinkel zu erreichen
- Wer erreicht die höchste Punktzahl nach 3, 5 oder 10 Würfen? Auch als Gruppenwettkampf möglich.

- Werfen mit Anlauf; frontal (4/4)

- viele Würfe frontal l/r/l;
- Korrektur des Rhythmus: links 1-2, dann rechts-links 3-4
- Wettkampf wie oben mit Anlauf. In die vorgegebene Richtung werfen
- Variante: ein Couloir zeichnen; 1 Punkt für Würfe innerhalb, -1 Punkt für Würfe ausserhalb der Limiten. Wer erreicht die höchste Punktzahl? (Präzision)



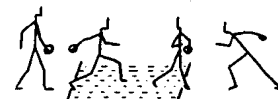
- Diskus 1-1,5 kg Schleuderball



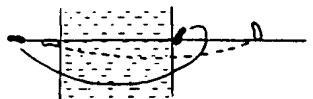
Schulungslektion

- Werfen, frontal, 1 Drehung 4/4

- Vorwärtsspringen über eine auf dem Boden markierte Zone. Nach dem Absprung mit dem linken Fuss, mit dem rechten Fuss nach der Zone landen, dabei den rechten Fuss nach innen drehen (Rotation) und das Knie nach vorne bringen; dann folgt der linke Fuss schnell nach vorne in Richtung des Wurfes, das Körpergewicht bleibt auf dem rechten Bein und der Rücken ist der Wurfriechtung zugekehrt; anschliessend abwerfen.
- Varianten: über kleine Hindernisse Rotationssprünge auf einer Linie, zuerst ohne Wurfgerät (wenige), dann mit Wurfgerät (Schleuderball, Stab, Reif, Diskus).

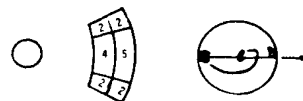


- Diskus 1-1,5 kg, Schleuderball, Stab oder Reifen



- Wettkampf:

- Präzisionswürfe - Würfe auf Weite
- Für die Präzisionswürfe Punkte zonen markieren (max. Punkte zahlen in der Wurfachse)



- Diskus 1-1,5 kg

- Diskus 1-2 kg

- Werfen, Ausgangsstellung seitwärts (5/4):

- lange auf der linken Fusssohle bleiben, Knie aussen, Blick nach vorne gerichtet, grosse Schwungweite der beiden Arme; Wurf wie bei 4/4 fertigführen.
- Beim Bodenfassen des rechten Fusses ist der Körper mit dem Rücken zum Wurf gerichtet, nach hinten geneigt (Gleichgewicht) mit Blick nach hinten.
- Gegenseitige Korrekturen unter den Athleten, der Trainer kontrolliert; Einsetzen von Bildreihen, evtl. auch Video.



- Reihenbilder

- Werfen, Ausgangsstellung Rücken zur Wurfriechtung, Endform (6/4)

- gleiche Anweisungen wie beim Beginn seitwärts
- zusätzliche Angaben je nach Athlet: zum Beispiel: Drehe möglichst lang auf dem linken Fussballen, fixiere beim Drehumsprung mit den Augen einen Gegenstand (Wurfriechtung)



- Diskus

- Technischer Wettkampf:

- Wettkampf nach Anweisungen, zum Beispiel Rotation der Ferse nach aussen oder Fortbewegung gegen vorne bis zu einer Kreidemarkierung usw. Wer macht am meisten richtige Würfe auf 5 Versuche?
- Beurteilung: gute Ausführung/schlechte Ausführung

- Reihenbilder

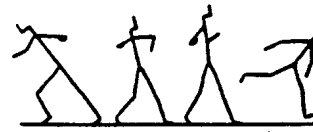
Stoffauswahl

Organisation

Material

TrainingslektionWerfen aus dem Stand - Rücken zur Wurfrichtung

- Konzentration auf die Muskelketten, Einsatzfolge der verschiedenen Körperteile - Fersen, Knie, Hüfte, Schultern; totale Streckung, Handbewegung am Ende
- zuerst lockeres Werfen ohne auf Weite zu achten, dann etwa 5 Würfe auf Distanz mit Messung und Eintragung ins Trainingsheft.



- Latte
(Speer, Besen usw.)

Wurfimitation mit Stange auf der Schulter:Endform 6/4

- Konzentration auf die richtige Position der Schultern, des Brustkorbes, der Muskelketten, die für die Rotation verantwortlich sind
- Variante: Abfolge auf einer Geraden

Komplette Würfe mit Korrektur einzelner Bewegungsteile:

- Konzentration auf die Anfangsphase: Bewegungsweite, weite und nicht schnelle Startphase, Bewegungsweite des rechten Beines, Beugung der Beine, Position der Brust
- Konzentration auf die Vorwärtsbewegung: Stellung der Beine in der Endphase des Wurfes, Platzierung des Körpergewichts...
- Konzentration auf die Endphase des Wurfes: Gross werden in der Endphase, Blockierung der linken Schulter, Oberkörper aufrichten, Aufgangsschritt...



- Diskus

Komplette Würfe mit Korrektur des gesamten Bewegungsablaufs:

- Verbindung der verschiedenen Elemente, keine Pausen während des Bewegungsablaufs
- Bewegungsrhythmus, progressive Beschleunigung, Stellung der Beine auf dem Boden, Einsatz der Hebel, Einsatz des linken Armes für die Endbeschleunigung usw.



Bemerkung: Diese verschiedenen Punkte werden in verschiedenen Trainingsstunden und entsprechend der Charakteristik des Werfers eingesetzt.

Gleichgewicht/Orientierung

- Drehungen auf umgekehrter Langbank:
 - im vorwärts gehen; Drehung in Mitte
 - im rückwärts gehen; do.
 - mehrere Drehungen nacheinander vorwärts
 - mehrere Bänke aneinanderreihen (Dreieck/Quadrat); Laufen über Bänke im Kreis
 - Drehungen auf Klatschen
- Drehungen auf Linie (Linie nicht verlassen)
 - Verschiedene spielerische Kombinationen wie oben