

Stoffauswahl

Organisation

Material

Einführungslektion

- Griff fassen:
Finger ausgestreckt, rechter Daumen auf linkem Daumen
- Erstes Werfen:
Sich in der Mitte des Wurftrings plazieren, den Hammer an den Rand des Wurftrings legen; nach links drehen mit Schritten an Ort und gestreckten Armen; so lange drehen bis der Hammer über dem Abwurfkreis einen Kreis beschreibt. Wenn der Rücken nun zur Wurf- richtung schaut, den linken Fuss am Boden blockieren und den Ham- mer in Wurf- richtung wegfiegen lassen.
- Gute Flugbahn des Hammers:
Gleiche Ausführung wie oben, aber den Hammer vorne (Flugrichtung) nach oben und hinten nach unten führen.
- Drehungen:
 - a) im Gehen mit dem Hammer drehen (beide Richtungen)
 - b) mit 2 Geräten drehen
 - c) mit 1 Hammer normal drehen
- Anschwingen:
Den Hammer um die rechte Schulter drehen.
 - Korrektur der hohen und tiefen Punkte
 - die Arme nach rechts verlängern
 - die Hände bis vor den linken Oberschenkel kommen lassen
- Verbindung Anschwingen – Drehung im Gehen – Blockieren und Ab- wurf:
Verbessern des Ablaufes mit spezieller Beachtung von:
 - Beugung der Beine
 - Ziehenlassen des Hammers (Arme passiv, verlängert)
 - Beim Anschwingen: wenn der Hammer links vorbeidreht, kommt der rechte Arm vor den Körper; in diesem Moment muss der rechte Ellbogen hochgehoben werden (öffnen). Anschliessend die Schul- tern nach rechts drehen.
 - Die Hände dürfen nicht hinter den Kopf, sondern müssen über die Stirn kommen.
- Wettkämpfe: Wem gelingen die meisten Würfe in die richtige Rich- tung?



- Hilfsmittel wie Schleuderball, leichter Hammer (Sicherheit!)
- mit Bündeli oder Springseil, verlängerter Schleuderball



- zuerst Hilfsgeräte, später leichte Hammer werfen



Schulungslektion

- Drehen mit dem Hammer in einer Hand: links und rechts
 - Beibehalten des Rhythmus bei der Drehung
 - Schulung der Fuss- und Beinarbeit
- Einarmiges Anschwingen im Gehen: linker Arm
 - der Hammer wird von hinten nach vorne beschleunigt
 - nach der Beschleunigungsphase den Hammer locker weiterlaufen lassen
 - schnell und kontinuierlich den Schritt verlängern (Gleichgewicht)
- Anschwingen mit dem Gegenarm:
die Schulterachse bleibt parallel zum Boden



- leichter Hammer, andere Hilfsmittel



- für gute Athleten: Gewicht des Hammers variieren

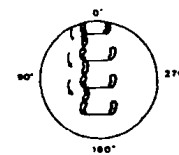


- Anschwingen mit Variation des Tiefpunktes:
 - die Schulterachse schnell nach rechts drehen
 - der Kopf verschiebt sich gleichzeitig mit den Schultern
 - das Becken gerade halten! Stabilität des rechten Fusses beim Verschieben des Beckens nach rechts vorne hoch
 - der rechte Fuss bleibt während des gesamten Anschwingens auf der ganzen Fusssohle, die linke Ferse darf angehoben werden
- Anschwingen mit einem Arm (links und rechts): anschliessend beide Arme
- Werfen mit Drehungen (Ferse-Spitze):
Anfänger zuerst ohne Hammer üben
 - 1/2 Drehung auf der linken Ferse und gleichzeitig Drehung auf dem rechten Fussballen (linkes Knie öffnen und mit dem Becken über dem linken Fuss bleiben); zweite 1/2 Drehung auf dem linken Fussballen und Zurückführen des rechten Fusses.
 - Variante: mit Stange auf den Schultern (Speer, Besen)
 - der Kopf bleibt in der Verlängerung des Rumpfes
- Mannschaftswettkampf:
Werfen mit einem Hilfsgerät über die Schultern im Stand
 - a) Zonen (Distanz)
 - b) Präzisionswürfe



Trainingslektion

- Anschwingen einarmig: mit dem Gegenarm
- Anschwingen beidarmig:
 - Blick zwischen den Armen durch, bevor der Hammer den höchsten Punkt erreicht
 - Blick zwischen den Armen durch in Richtung Trainer, der sich links vom Athleten aus gesehen plaziert (Arme nach oben führen)
- Übergang Anschwingen-Drehungen:
 - 2 aufeinanderfolgende Anschwingdrehungen mit 1, 2 und 3 Drehungen
 - Anschwingen mit einem Arm nach dem Tiefpunkt beidhändiger Griff und Rotation über Ferse-Ballen
 - Korrekturübung für längeren Bodenkontakt des rechten Fusses: Anschwingen, dann rechte Hand loslassen und 1/4 Drehung mit nur linker Hand; am Ende der Drehung wieder beidhändige Griffnahme (auch mit mehreren Drehungen)
- Rotationen mit Partner:
grössere Zentrifugalkraft
- Komplette Würfe mit Akzent auf der Endphase:
 - mit verkürztem Hammer
 - mit mehr als 3 Drehungen, mit vollständiger Beschleunigung
 - idem mit leichterem Gerät
 - mit schwererem Gerät, kürzer (2-3 Drehungen)
- Werfen:
 - mit Akzent auf verschiedenen Phasen der Bewegung
 - Akzent auf der Verbindung der verschiedenen Elemente
 - Akzent auf dem Rhythmus (Beschleunigung, langsamer Start)
 - lange Arme
 - Konzentration auf den Übergang Anschwingen-Drehung
 - Variation der Gewichte
 - Variation der Gewichte
 - Werfen mit geschlossenen Augen! - Sicherheit!
 - Variieren der Bedingungen - verschiedenartige Abwurfunterlagen und Wetterbedingungen
 - Korrekturen (Trainer, Video...)



- Hammer, dem Athleten angepasst

- Hilfsmittel