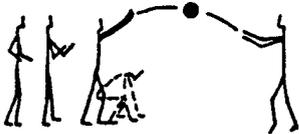
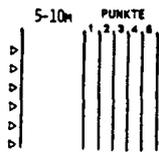
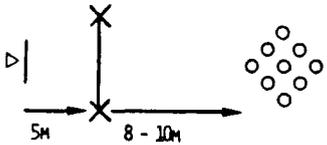
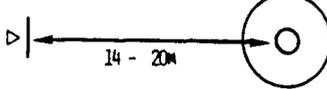
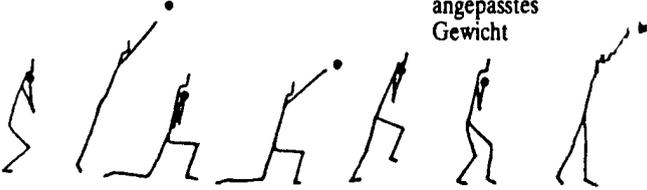
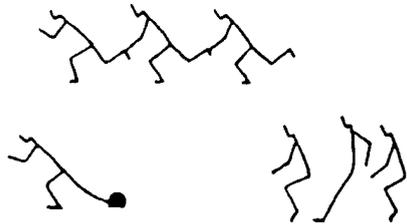


Einführungslektion

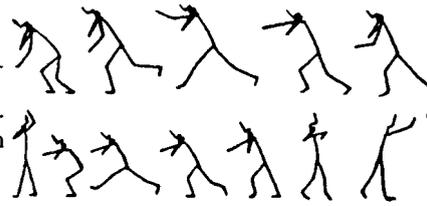
Stoffauswahl	Organisation	Material
<p><u>Medizinball stossen mit beiden Händen/mit einer Hand</u> - <u>Spielform:</u> (nach Erklärung der Wurftechnik!) 1 Athlet steht der restlichen Equipe gegenüber; nachdem der erste Werfer in der Kolonne seinen Wurf ausgeführt hat, kauert er nieder, und der nächste erhält den Ball usw. (z. B. 5x1). Fussstellung offen, 1 Fuss vorgestellt. Variationen: 2x/3x nacheinander werfen; stehend, sitzend, kniend usw.</p>		<p>1 Medizinball pro Mannschaft (1,5-3 kg)</p>
<p>- <u>Kreisstaffette:</u> A versucht Mannschaft B einzuholen. Zeitbeschränkung pro Serie: 10-30 Sekunden.</p>		
<p><u>Technik:</u> während des Stosses Ellbogen nach aussen gerichtet, vollständige Streckung des Armes, Aneinanderreihen der Tief-Hoch-Bewegung (Beugen-Strecken).</p>		
<p><u>Medizinball stossen im Stand:</u> (durch Nachahmung) Erklärungen und Demonstration durch den Leiter; mehrmaliges Ausführen durch die Jugendlichen. Hauptsächliche Korrekturen (Fussposition, Stellung des Balles, Gewicht auf dem gebeugten rechten Bein, Druck auf dem Boden, hoher Ellbogen, vollständige Streckung des Körpers, Hand gegen aussen gedreht...).</p>		<p>leichte Kugel 2 Ständer + 1 Elastic</p>
<p><u>Stossbewegung: Erkennen des Ablaufes</u> (Muskelkette - Fuss, Knie, Hüfte, Rumpf, Arm, Hand - und Streckung mit Hilfe eines Elastics). Die Ausführung ist wichtiger als die Weite!</p>		
<p><u>Wettkampf: Punktwurfen (Zonen):</u> Ausführung und Weite Wer erzielt am meisten Punkte? (5 Stösse, 2xr, 2xl usw.)</p>		<p>Markierungen</p>
<p><u>Spielerische Wettkämpfe:</u> (können in verschiedenen Lektionen wieder verwendet werden)</p>		
<p>- <u>Bowling:</u> eine Hürde oder einen gespannten Elastic in 5 m Distanz und Keulen in 8-10 m Distanz aufstellen; wer bringt mit 3, 4, 5 Stössen am meisten Keulen zu Fall? (Stoss über Hürde/Elastic)</p>		<p>Kugel, angepasstes Gewicht</p>
<p>- <u>Curling:</u> wer stösst am nächsten an eine, dem Niveau der Athleten angepasste Marke (Kreis) - Distanz 14-20 m? Gültig ist die Stelle, an der die Kugel zum Stillstand kommt. Wer seine Kugel im Umkreis von 60 cm plaziert, erhält einen Punkt.</p>		

Schulungslektion

Stoffauswahl	Organisation	Material
<p><u>Standstoss mit Kugel:</u> - Stossen der Kugel mit zwei Händen vor der Brust; Akzent auf das Beugen-Strecken der Beine - Stoss mit einem Knie am Boden - einhändig. - zweihändiger Stoss frontal mit Anlauf l.r.l. - dasselbe einhändig. - dasselbe, aber zusätzliche Rotation des Rumpfes nach hinten zusammen mit dem Bodenfassen des rechten Fusses.</p>		<p>Kugel, angepasstes Gewicht</p>
<p><u>Angleiten; Einführung und Spielformen:</u> - in Gruppen: jeder ergreift das Schwungbein des Nächsten; welche Gruppe erreicht als erste die Ziellinie? Welche Gruppe kommt mit 3x/5x Angleiten am weitesten? - individuell: wer kann sich auf einer Linie fortbewegen, ohne davon abzuweichen? Wer kann mit dem Schwungbein einen Medizinball stossen; wer kommt dabei am weitesten? Wer kommt rückwärts mit geschlossenen Beinen am weitesten (auch mit Partner)?</p>		<p>Medizinball</p>

Technikkorrektur:

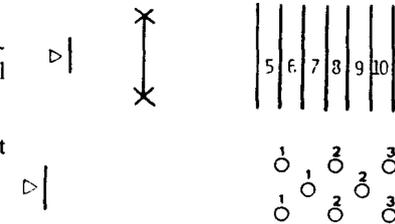
- mit Partner: Imitation des Angleitens mit Partnerhilfe (auch mit Zusatzgewicht).
- mehrmaliges Stossen mit Akzent auf den wichtigsten Korrekturen (differenzierter Rhythmus Schwungbein-Stossbein, Bruststellung, Druck auf den Boden, Schulterstellung...).
- falls nötig: Korrekturübungen.



Kugel, angepasstes Gewicht

Wettkämpfe:

- der Schütze: nacheinanderfolgende Stösse auf jede Distanz (Weite zunehmend); pro Berührung (Zone) 1 Punkt. Wer erreicht die höchste Punktzahl bei maximal einem Stoss pro Distanz? (Elastic einsetzen, um eine Streckung zu forcieren.)
- Billard: Stösse in Reifen (Markierungsbänder); es zählt der Aufprallpunkt der Kugel. Distanz je nach Können der Athleten.



Markierungen

Kugel, angepasstes Gewicht, Reifen

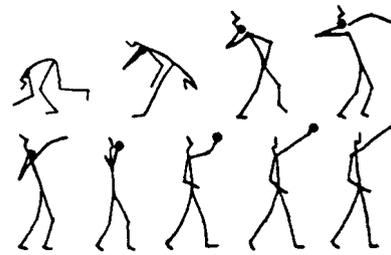
Trainingslektion

Stoffauswahl	Organisation	Material
--------------	--------------	----------

Akzent auf das Aneinanderreihen der Bewegungen – Rhythmus, verschiedene Phasen des Wurfes (Verwendung von Bildreihen).

Kugel, 3–6 kg

Für die Lektion soll eines der folgenden Themen gewählt werden (auch für Junioren und evtl. Nachwuchs):



Kompletter Stoss mit Akzent auf dem Rhythmus des Bodenfassens und der Oberkörperstellung (Rücken in Stossrichtung).

Wiederholtes Stossen. Gegenseitige Korrekturen mit dem Leiter, Observations- und Konzentrationsarbeit.

oder

Kompletter Stoss mit Akzent auf dem Drehen der Ferse (Auswärtsdrehen der Ferse) und dem Anwachsen gegen Ende des Stosses.

Wiederholtes Stossen. Gegenseitige Korrekturen mit dem Leiter, Konzentration (Werfer und Beobachter).



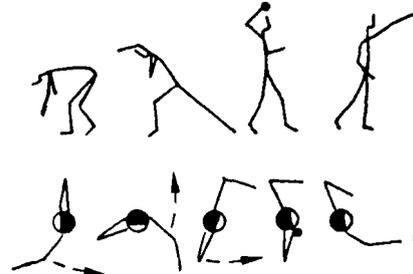
oder

Kompletter Stoss mit Akzent auf der Verbindung der verschiedenen Phasen (Aneinanderreihen, Rhythmus).

oder

Kompletter Stoss mit Akzent auf dem Ablauf am Ende des Stosses (Oberkörper und Bewegung der Arme, Koordination Schwungarm und Stossarm).

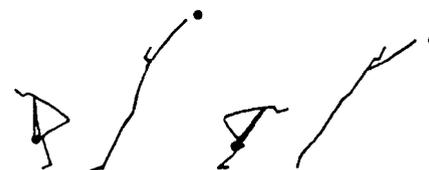
- Korrektur durch den Leiter.
- Umfangreiche Bewegung des Schwungarmes mit schnellem Beugen des Ellbogens auf Schulterhöhe; gleichzeitiges Verschieben beider Schultern; vollständige Stossarmstreckung und Schlagbewegung der Hand.



Kugel, 3–6 kg, Bildreihen

Kugel, 3–6 kg

Bemerkung: Diese Übungen müssen in verschiedenen Lektionen erarbeitet werden und sollen als Ziel einer Trainingsstunde mit betreffendem Hauptthema eingebaut werden.



Wettkampf: - Schocken der Kugel rückwärts über den Kopf.
- Schocken der Kugel mit beiden Händen vorwärts aus tiefer Stellung.

Kugel, 3–6 kg oder Medizinball 2–3 kg Messband

Varianten: - Zusammenzählen von 3, 4 oder 5 Stößen (Handicap für die besten).
- Zusammenzählen verschiedenartiger Stösse (vor dem Körper, über den Kopf usw.).
- 3 Stösse für die besten im Vergleich zu 4 Stößen der anderen.
- Mannschaftswettkampf usw.