Lektion Wurfübungen Halle/ Wurfvorbereitungen für Freiluftsaison

Einwärmübungen/Spiele:

-Basketball-Treffer: Der Basketball steht in der Mitte eines Feldes. 2 Mannschaften probieren mit Tennisbällen auf den Basketball zu werfen und so den Basketball über die Linie der gegnerischen Mannschaft zu befördern

-Schwedekasten-Treffer (Zielwurf): Eine Mannschaft muss möglichst viele Tennisbälle oder Badmintonshuttle in einer gegebenen Zeit oder in einer Stafettenform in einen Schwedekasten werfen

-Badminton spielen: Verschiedene Variationen von Badminton zum Einwärmen der Schulter und Ellbogen, aber auch für die Rotatoren Beweglichkeit und den langen Schlag/Wurfweg

Würfe mit diversen Gegenständen:

-Federballwürfe mit Daumen und Zeigefinger aber auch Zeige und Mittelfinger

-Heuler Würfe (meistens nur draussen möglich)

-Zündholzwürfe

All diese Übungen benötigen extrem viel Gefühl für den Wurf. Schnelle unsaubere Wurfbewegungen verzeihen bei Federballwürfen und Zündhölzer keine Fehler und fliegen deshalb nicht weit. Wirft man jedoch mit Gefühl, Technik und dem richtigen Timing, kann ein Zündholz extrem weit fliegen.

Das sind super Möglichkeiten um die Technik und das Gefühl für das Wurfgerät zu trainieren. Sie können mit Standwürfen aber auch mit kurzen Anläufen ausgeführt werden.

Diverse Würfe:

Mit Medizinbällen:

- Medizinballschocken vorwärts/rückwärts
- Bogenspannungswürfe
- Medizinballwürfe rückwärts stehend über linke oder rechte Schulter werfen
- Standstösse mit Medizinball links und rechts
- Medizinballstösse aus 3er/5er/7er Rhythmus seitlich oder über Kopfwürfe
- Druckstösse aus den Knien
- Medizinball Würfe Bob aus Rumpfspannung

Mit Nockenbällen oder Wurfbällen:

- Standwürfe
- Rumpfwürfe (ohne Arm werfen)
- Mit Rücken auf Medizinball liegend aus dem Rumpf werfen
- Kniende Würfe mit Nockenbällen, Hüftarbeit nach vorne
- Nockenballwürfe aus 3er/5er/7er Rhythmus

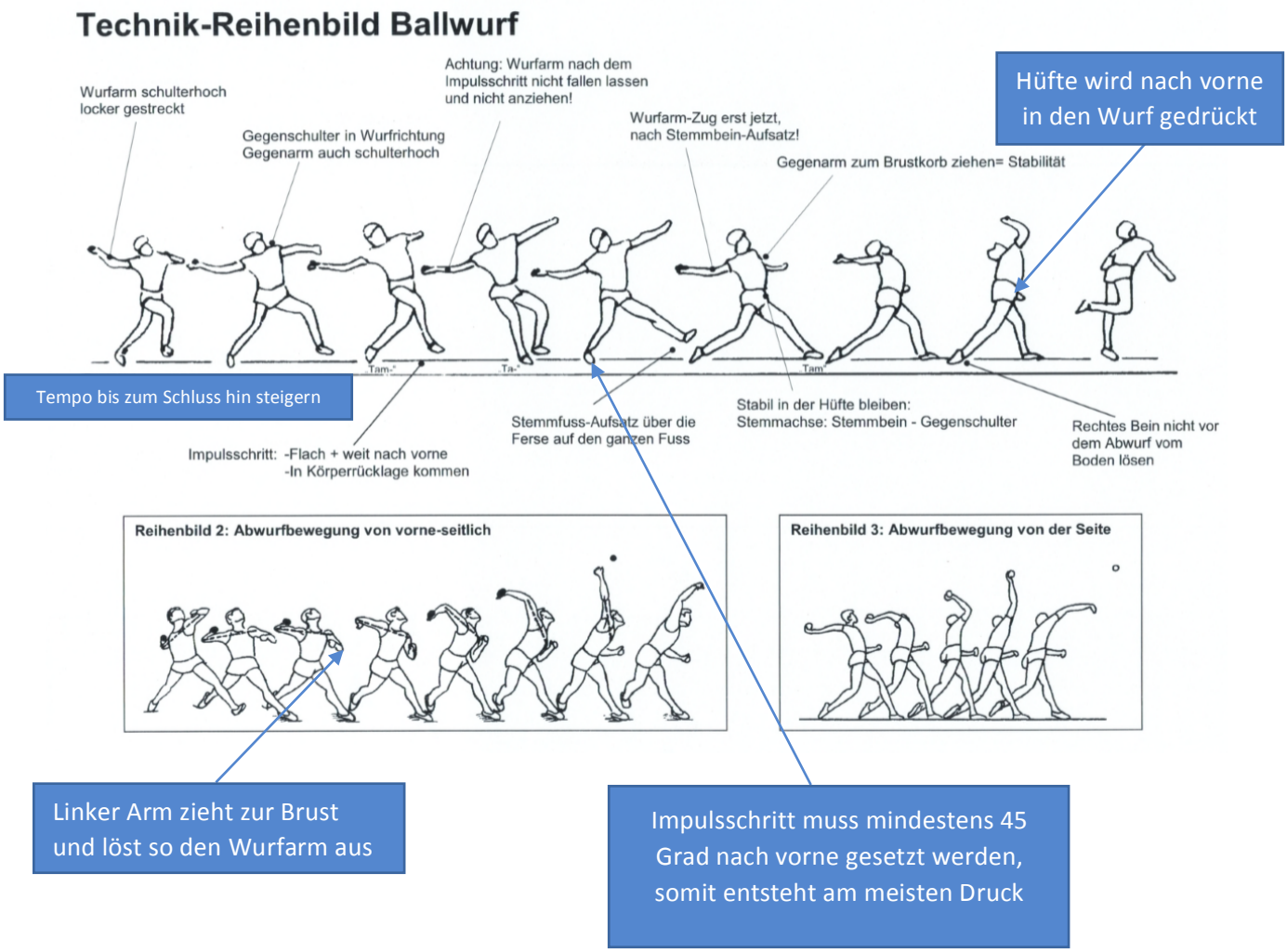
Eine Option zu diesen Übungen ist ein Wurfparcour mit 5-8 Posten, mit je 10 Stösse/Würfe links und 10 Stösse/Würfe rechts zu machen.

Techniktraining:

Für das Erlernen eines optimalen Anlaufes eignet sich im Winter viele Technikläufe zu trainieren. Es gibt diverse Möglichkeiten:

- Speerläufe, Läufe mit Wurfgerät: dabei wird auf die richtige Fussstellungen geachtet, diverse Läufe mit Zugbein und Druckbein
- Widerstandsläufe: mit einem Wiederstand z.B um den Zug Fuss, kann das Ziehen des vorderen Fusses geübt werden. Oder mit einem Widerstand um die Hüfte wird genau geübt, dass die Hüfte nach vorne drückt und nicht nach hinten fällt
- Zugschlittenläufe mit Wurfgeräten

Technikerklärung Wurf:

Grundsätzlich gilt: Zuerst kommt die Arbeit mit den Beinen bis zum Stemmschritt, dann arbeitet die Hüfte nach vorne, danach drückt die Brust nach vorne und erst am Schluss, wenn die grösste Körperspannung vorhanden ist, löst der Arm den Wurf aus

Zudem ist die Armposition zu beachten: Der Arm sollte immer mindestens auf der gleichen Höhe wie die Schulter sein und nie darunter kippen