



Sandro Strebe

KINDERLEICHTATHLETIK ■■■
GRUNDLAGENTRAINING ■■■

AUFBAUTRAINING ■■■
LEISTUNGSTRAINING ■■■

Vom vielseitigen Werfen zum Schlagwurf

Den Schlagwurf in der Kinderleichtathletik methodisch vorbereiten

Am Rande der diesjährigen Deutschen Meisterschaften verabschiedete der Verbandsrat des DLV ein neues Wettkampfsystem für die Jüngsten in der Leichtathletik. Die Wettkämpfe der Altersklassen U8, U10 und U12 (s. It 9+10/ 2011) werden ab dem Jahr 2013 durchgeführt.

Die neuen Disziplinen in der Kinderleichtathletik müssen durch ein vielseitig ausgerichtetes und motivierendes Training vorbereitet werden. Nachdem in *leichtathletiktraining 6/2012* bereits eine kindgemäße Hinführung zum Hürdensprint vorgestellt wurde, erfolgt dies nachfolgend für den Schlagwurf.

Disziplinbereich Wurf im neuen Wettkampfsystem

Das Werfen gehört neben dem Laufen und Springen zu den natürlichen Bewegungsformen von Kindern. Im Gegensatz zu Läufen und Sprüngen kommen Würfe in Form von Spielen, Übungen und Wettkämpfen in Schule und Verein jedoch häufig zu kurz. Oftmals wird ein zu hoher Organisationsaufwand als Grund angegeben. Eine vielseitige Wurfschulung ist im Kindesalter jedoch unerlässlich, um in den Wurfdisziplinen der Jugend- und Erwachsenenleichtathletik erfolgreich sein zu können. Dies gilt umso mehr, da sich die Lebenswelt von Kindern in den letzten Jahren dahingehend geändert hat, dass insbesondere das Werfen in der Freizeit inzwischen eine weitestgehend unbedeutende Rolle spielt.

Im alten Wettkampfsystem der Kinderleichtathletik wurde nur der Schlagballwurf als Disziplin im Bereich Wurf angeboten. Der Notwendigkeit der Vielseitigkeit – nicht nur im Training, sondern auch im Wettkampf – konnte damit nicht entsprochen werden. Um ge-



Alle Fotos: Frank Müller

Kinder gestalten Trainings- und Lernprozesse mit

Ein Kind, das sich ernst genommen fühlt, ist motivierter für die zu erfüllende Bewegungsaufgabe. Die Mitgestaltung des Trainings leistet dabei einen entscheidenden Beitrag. Der Trainer kann hier ganz bewusst spezielle Elemente einbauen. Dabei sollten die Anforderungen an die Kinder eindeutig und zielgerichtet formuliert werden. Stellen Sie den Kindern beispielsweise folgende Aufgabe: „Entwickelt in eurer Gruppe eine Wurfstation, an der Ziele getroffen werden müssen.“ Sie werden sehen, mit welcher Begeisterung und Kreativität die Kinder versuchen werden, die Aufgabe zu erfüllen.

Eine weitere Möglichkeit, Trainings- und Lernprozesse mit einer hohen Eigenverantwortlichkeit zu gestalten, ist das Üben mit einem „Lernpartner“. Dabei hat der Beobachter zu überprüfen, ob der Übende bestimmte Kriterien bei der Ausführung erfüllt (z. B. gestreckter Wurfarm beim Schlagwurf). Die Beobachtungsaufgaben sollten einfach zu überprüfen sein und sich daher auf einen weniger komplexen Bewegungsteil beschränken. Der Vorteil des Übens mit Lernpartner besteht darin, dass die Übenden als Helfer fungieren und dabei gleichzeitig lernen, Trainingsprozesse zu reflektieren und zu kommunizieren.

nau dies zu gewährleisten, bietet das neue DLV-Wettkampfsystem für den Bereich Wurf drei große Bewegungsfelder:

- ① „Vom Schlagwurf zum Speerwurf“
- ② „Vom ‚Druckwurf‘ zum Kugelstoß“
- ③ „Vom ‚Drehen und Werfen‘ zum Diskuswurf“ (s. *leichtathletiktraining 9+10/2011* ab Seite 36).

Dieser Beitrag beschäftigt sich mit der Gestaltung des Trainings zum Erlernen des Schlagwurfs als Basis des ersten Bewegungsfelds „Vom Schlagwurf zum Speerwurf“.

Trainingspraxis

Das Werfen bereitet Kindern Freude, stellt aber auch eine Reihe motorischer Anforderungen. In den Altersklassen U8 bis U12 lässt sich eine verbesserte Trainierbarkeit koordinativer Bereiche nachweisen. Daher ist das Training in diesem Altersbereich entsprechend vielseitig zu gestalten (s. Info 2). Im Wurf gelingt dies mithilfe folgender Maßnahmen (vgl. KATZENBOGNER; Kinderleichtathletik; 2004):

- Einsatz unterschiedlicher Geräte (Flutterbälle, Streichhölzer, Stäbe, Säckchen, Tennisbälle, Kinderspeere, Reifen usw.)
- Werfen aus unterschiedlichen Positionen (z. B. Sitz, Schrittstellung, Stand oder Kniestand)
- Werfen mit unterschiedlichen Intentionen (z. B. in die Höhe oder Weite, auf Ziele)
- unterschiedliche Wurfarten (z. B. Dreh-, gerader oder indirekter Wurf, Schocken)
- Werfen aus unterschiedlichen Rhythmen (3er-, 3er- mit zwei oder vier Auftaktschritten, 5er-Rhythmus)

Wie beim Laufen und Springen auch wird im Bereich Wurf in Spiel-, Übungs- und Wettkampfformen unterschieden: Bei Spielformen steht das Sammeln unterschiedlicher Bewegungserfahrungen durch spielerische Elemente und kleine Spiele im Vordergrund. Häufig geht es dabei auch um Sieger und Verlierer. Im Gegensatz dazu sollen mit Übungsformen noch unsichere Lernstrukturen stabilisiert und weiterentwickelt werden. Dabei sind bestimmte Bewegungskriterien zu erfüllen. In den Wettkampfformen gilt es schließlich, das Gelernte im direkten Vergleich mit anderen anzuwenden. Der nachfolgende Übungskatalog zeigt ausgewählte Beispiele für die drei genannten Bereiche.

Zum Umgang mit dem Übungskatalog

Der Disziplinblock Wurf wurde bisher vor allem durch den Schlagballwurf abgedeckt. Das neue Konzept enthält im Gegensatz dazu folgende Disziplinangebote (s. *It 9+10/2011*, ab Seite 36):

- Altersklasse U8: Schlagwurf, Druckwurf, Drehwurf
- Altersklasse U10: Schlagwurf, Medizinballstoßen, Drehwurf
- Altersklasse U12: Schlagwurf, Stoßdreikampf, Drehwurf

Entsprechend den Wettkampfanforderungen muss das Training für Kinder vielseitig ausgerichtet und den Wettkampf vorbereitende Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen anbieten. Im Übungskatalog auf den nächsten Seiten werden einige Möglichkeiten einer fähigkeitsorientierten Ausbildung für den Schlagwurf dargestellt. Nach einem kurzen Aufwärmen können die Übungen nacheinander durchgeführt oder mit anderen Übungen gekoppelt werden. Die ausgewählten Übungen führen Kinder an die Wurfbewegung heran und dienen damit als Grundlage für das spätere Erlernen des Speerwurfs. ►

Hinweise für die Wurfschule mit Kindern

- Nur eine umfangreiche und vielseitige Wurfschule führt zu entsprechenden Wurfleistungen in späteren Altersklassen.
- Variationen ergeben sich durch den Einsatz unterschiedlicher Wurfgeräte, Würfe aus unterschiedlichen Positionen, Würfe mit unterschiedlichen Intentionen und durch Würfe aus unterschiedlichen Rhythmen
- Leichte Wurfgeräte erleichtern das Erlernen von Wurfbewegungen.
- In der Wurfschule steht das Sammeln von vielfältigen Wurfserfahrungen und das Auseinandersetzen mit den verschiedenen Geräten in unterschiedlichen Situationen im Mittelpunkt. Erst mit zunehmendem Alter rückt nach und nach die Wurfweite in den Vordergrund (vgl. KATZENBOGNER; Kinderleichtathletik; 2004; Seite 125).
- Spielerische Wurfübungen (z. B. Zielwerfen als Wettbewerb) machen den Kindern Spaß und vermitteln Wurferfahrungen in unterschiedlichen Situationen.

Weg damit!**Organisation**

- Teilen Sie ein Spielfeld in zwei Hälften und bestimmen sie zwei gleich große Teams, die sich in den Spielfeldhälften aufstellen.
- Auf den beiden Feldern wird die gleiche Anzahl unterschiedlicher Wurfgeräte (z. B. Soft-, Tennisbälle, Luftballons) verteilt.

**Ausführungshinweise**

- Jede Mannschaft versucht, ihr Feld in einer vorgegebenen Zeit zu räumen. Dazu werden die Wurfgeräte in die jeweils andere Spielfeldhälfte geworfen. Es gewinnt das Team, das nach einer vorgegebenen Zeit die wenigsten Wurfgeräte im Feld hat.

Variationen

- Vorgabe der Ausgangsposition oder der Wurfart: aus dem Stand, aus dem 3er-Rhythmus, mit links oder rechts, beidhändig, nur Schlagwurf usw.
- Spiel mit zwei Halbzeiten (z. B. 2 x 3 Minuten)

Beachte

- Nutzen Sie nur solche Wurfgeräte, die keine Verletzungsgefahr darstellen (z. B. Softbälle, Luftballons o. Ä.). Weisen Sie die Kinder trotzdem auf einen verantwortungsvollen Umgang miteinander hin (nicht in Richtung Kopf werfen).
- Zur Erhöhung des Spaßfaktors können sie den Teams Namen geben, die diese auch für weitere Spiele beibehalten.

Flugtreffer**Organisation**

- Der Spielfeldaufbau aus Spielform 1 kann beibehalten werden.
- Teilen Sie die Gruppe in zwei Mannschaften auf. Die Mitglieder von Mannschaft 1 stellen sich nebeneinander in einer Spielfeldhälfte auf. Jedes Kind hat ein Wurfgerät in der Hand.
- In einigen Metern Entfernung steht der Übungsleiter mit einem großen Gymnastikball.

Ausführungshinweise

- Der Übungsleiter wirft den Gymnastikball dreimal nacheinander nach oben. Sobald der Ball in der Luft ist, versuchen die Kinder der ersten Gruppe, diesen mit ihren Wurfgeräten zu treffen (s. Bild). Nach jedem Versuch werden die Wurfgeräte eingesammelt. Erst dann erfolgt der nächste Versuch. Nach drei Durchgängen ist das andere Team an der Reihe.
- Es gewinnt die Mannschaft mit den meisten Treffern.

Variationen

- kleineres Zielobjekt
- Wechsel der Ausgangspositionen (z. B. Kniestand, Schrittstellung)
- Variieren der Distanz zwischen Werfern und Zielobjekt
- Die Gewinnermannschaft darf sich eine „Bestrafung“ für die Verlierer ausdenken (z. B. alle Bälle einsammeln, Liegestütze ausführen o. Ä.).

Beachte

- Ein großes Angebot an Wurfgeräten und Ausführungsvarianten stellt differenzierte Anforderungen an die Kinder und ermöglicht eine fähigkeitsorientierte Ausbildung.
- Der Übungsleiter sollte seitlich zu den Kindern stehen, wenn er den Ball hochwirft.
- Jedes Kind achtet auf seinen eigenen Ball und zählt die Treffer. Weisen Sie auf Ehrlichkeit und Fair Play hin.



Balltreiben mal anders

Organisation

- Teilen Sie die Kinder in zwei Mannschaften. Diese stellen sich an einer Abwurflinie auf. Jedes Kind hat ein Wurfgerät.
- In einigen Metern Entfernung steht für jedes Team ein Zielobjekt (z. B. eine leere Getränkekiste) auf dem Boden.

Ausführungshinweise

- Die Teams versuchen, mit ihren Wurfgeräten ihr Ziel zu treffen, um es vor sich her zu treiben. Die Wurffanzahl wird zuvor festgelegt. Es gewinnt das Team, das die eigene Kiste am weitesten von sich wegschieben kann.

Variationen

- Ziele variieren (Medizinbälle, gefüllte Kartons usw.)
- Spiel mit zwei Halbzeiten (z. B. 2 x 3 Minuten)

Beachte

- Die Kinder dürfen nur von der Abwurflinie werfen.
- Die Teams müssen sich eine „Taktik“ überlegen, um ihre Kiste so weit wie möglich von sich weg zu treiben (z. B. Welches Wurfgerät wird zuerst geworfen?).
- Als Wurfart wird der gerade Wurf festgelegt (Bälle nicht Rollen oder indirekt werfen).



Aufsetzer und Abpraller

Organisation

- Die Kinder üben paarweise zusammen. Jedes Paar stellt sich nebeneinander vor einer Wand auf. Ein Reifen kann als Markierung der Abwurfposition dienen. Das übende Kind steht dann im Reifen und bekommt einen Tennisball.



Ausführungshinweise

Pro Paar übt jeweils nur ein Kind. Die Kinder werfen den Ball mit verschiedenen Aufgabenstellungen gegen die Wand. Das andere Kind beobachtet als Lernpartner die Bewegungsausführung, gibt Tipps zur Verbesserung und fängt den geworfenen Ball (Abpraller) auf. Aufgabenstellungen können sein:

- Würfe aus der Schlussstellung mit gestrecktem Arm
- Würfe aus der Wurfauslage mit gestrecktem Arm
- indirekte Würfe gegen die Wand (Aufsetzer)
- Würfe mit links oder rechts

Variationen

- Erhöhen der Distanz zwischen Werfer und Wand
- unterschiedlich schwere Bälle
- Ball selbst fangen (vor dem Fangen eine Drehung oder in die Hände klatschen)

Beachte

- Zeigen Sie den Kindern, worauf sie als Lernpartner zu achten haben. Konzentrieren Sie sich dabei auf wenige Punkte, z. B. den gestreckten Wurfarm in der Ausgangsposition).

2 ÜBUNGSFORM Wurfbude: Organisationsform

Organisation

- Die Wurfbude besteht aus fünf Wurfstationen (s. nachfolgende Übungsformen Station 1 bis 5), die in einem großen Übungsfeld aufgebaut werden. Jede Station bietet den Kindern Übungsmöglichkeiten mit verschiedenen Zielstellungen (z. B. Würfe in die Höhe bzw. Weite oder auf Ziele).
- Zur Durchführung bekommt jedes Kind eine Punktekarte (s. Bild) auf der Team, Name sowie Punktzahlen bzw. Treffer eingetragen werden.
- Die Kinder werden in Gruppen eingeteilt. In diesen Gruppen „wandern“ die Kinder von einer Station zur nächsten.
- Die Wurfbude bietet den Kindern die Möglichkeit, in relativ kurzer Zeit eine Vielzahl unterschiedlicher Bewegungserfahrungen zu sammeln. Wichtig ist, eine genaue Zeitvorgabe für die Übungen sowie die Regel, dass die Kinder die Wurfgeräte nach ihrem Einsatz an einer Station zum Ausgangsort zurückbringen, damit die nachfolgenden Kinder ohne Zeitverlust mit den Würfeln starten können.



Wurfbude: Station 1 - „Nach vorn oben!“

Organisation

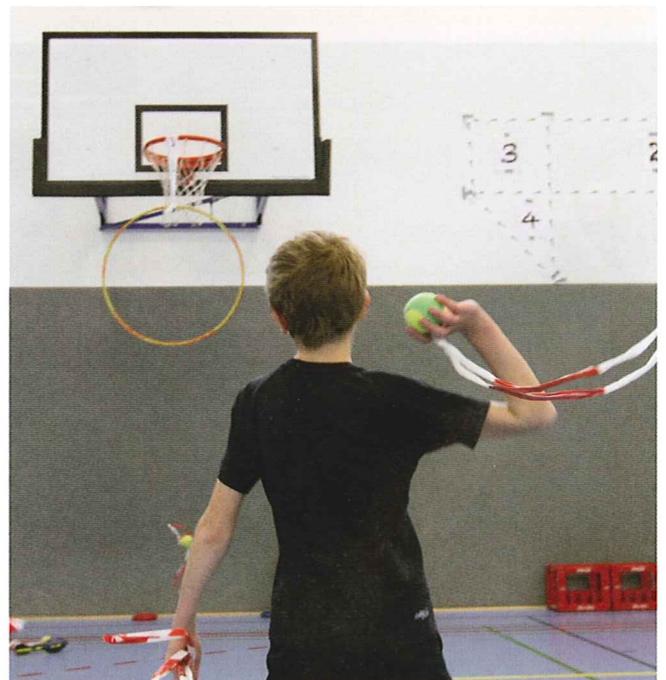
- An einem Basketballkorb wird ein Reifen aufgehängt.
- Vor dem Basketballkorb wird im Abstand von fünf bis sieben Metern ein Kastenturm aufgestellt oder eine Abwurflinie auf dem Boden markiert.
- Die Kinder stellen sich in Reihe hinter dem Kastenturm bzw. der Abwurfmarke auf. Ihnen stehen verschiedene Wurfgeräte zur Verfügung.

Ausführungshinweise

- Auf Kommando werfen die Kinder der Reihe nach mit Schlagwürfen in Richtung des Reifens (s. Bild). Ziel ist es, das Wurfgerät durch den Reifen zu werfen. Für jeden Treffer gibt es einen Punkt.
- Es darf drei Minuten lang geworfen werden. Sind innerhalb der drei Minuten alle Wurfgeräte verbraucht, werden diese von allen Kindern so schnell es geht eingesammelt. Erst dann darf weiter geworfen werden.
- Regelverstöße (z. B. Übertreten beim Abwurf) werden mit Punktabzug bestraft.

Beachte

- Nach Ablauf der drei Minuten werden alle Geräte wieder eingesammelt und neben der Abwurfmarkierung abgelegt. Auf diese Weise kann das nächste Team ohne größere Pause starten.



Wurfbude: Station 2 - „Nach vorn oben II“

Organisation

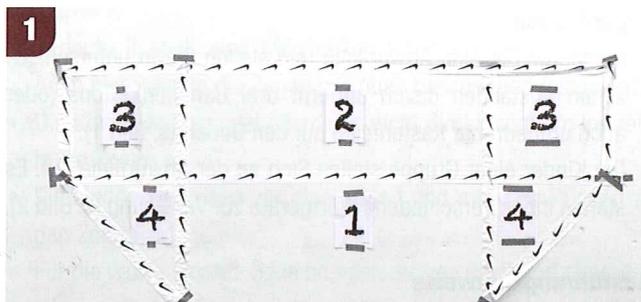
- An einer Wand werden verschiedene Punktfelder abgeklebt (s. Bild 1). Vor der Wand wird im Abstand von fünf bis sieben Metern eine Abwurfmarke (Linie, Bank) festgelegt.
- Die Kinder stellen sich in Reihe hinter der Abwurfmarke auf. Ihnen stehen verschiedene Wurfgeräte zur Verfügung.

Ausführungshinweise

- Die Kinder versuchen, mit Schlagwürfen eines der Punktfelder der Punktekarte zu treffen. Die Zahlen in den Feldern stehen für die zu vergebenden Punkte.
- Es darf drei Minuten lang geworfen werden. Sind innerhalb der drei Minuten alle Wurfgeräte verbraucht, werden diese von allen Kindern so schnell es geht eingesammelt. Erst dann darf weiter geworfen werden.
- Regelverstöße werden mit Punktabzug bestraft.

Beachte

- Die Punktfelder können auch in anderen Formen aufgeklebt werden.



Wurfbude: Station 3 - „Treffen und Punkte sammeln I“

Organisation

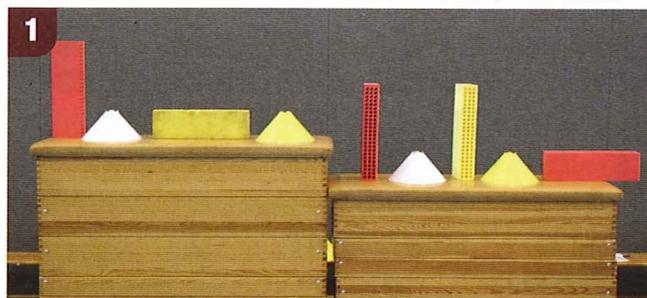
- Auf zwei unterschiedlich hohen Kästen werden mehrere Ziele (Kegel, Schaumstoffblöcke o. Ä.) aufgestellt (s. Bild 1).
- Vor den Kästen wird im Abstand von fünf bis sieben Metern eine Abwurfmarke (Linie, Bank) festgelegt.
- Die Kinder stellen sich hinter der Abwurfmarke nebeneinander auf. Ihnen stehen verschiedene Wurfgeräte zur Verfügung.

Ausführungshinweise

- Die Kinder versuchen, die Ziele abzuwerfen (s. Bild 2). Ziel ist es, dass in der vorgegebenen Zeit alle Gegenstände von den Kästen abgeworfen werden und herunterfallen.
- Werden alle Ziele innerhalb von drei Minuten vom Kasten befördert, erhält jedes Kind aus dem Team fünf Punkte.
- Regelverstöße werden mit Punktabzug bestraft.

Beachte

- Anstatt Gegenstände abzuwerfen, kann auch durch Ziele hindurch geworfen werden. Dazu können Sie z. B. Reifen an einem Tor befestigen o. Ä.



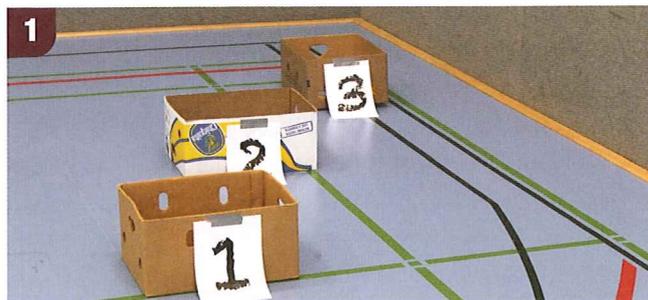
Wurfbude: Station 4 - „Treffen und Punkte sammeln II“

Organisation

- Markieren Sie eine Abwurflinie und stellen Sie in unterschiedlichen Abständen davon entfernt drei Bananenkartons (oder auch umgedrehte Kastenteile) auf den Boden (s. Bild 1).
- Die Kinder einer Gruppe stellen sich an der Abwurflinie auf. Es stehen ihnen verschiedene Wurfgeräte zur Verfügung (s. Bild 2).

Ausführungshinweise

- Die Kinder werfen in Richtung der Kartons und versuchen, ihre Geräte darin zu platzieren. Dem Abstand von der Abwurfmarke entsprechend werden ein, zwei oder drei Punkte vergeben. Bleibt das Wurfgerät nicht im Karton liegen, gibt es keinen Punkt.
- Auch hier hat jede Gruppe drei Minuten lang Zeit, zu werfen, ehe die Punkte zusammengezählt werden. Sind innerhalb der drei Minuten alle Wurfgeräte verbraucht, werden diese von allen Kindern eingesammelt. Erst dann darf erneut geworfen werden.
- Bei Regelverstößen werden Punkte abgezogen.



Wurfbude: Station 5 - „Treffen und Punkte sammeln III“

Organisation

- Schreiben Sie auf mehrere Luftballons je eine Ziffer zwischen 1 und 5.
- Die Luftballons werden an einem Tor oder an einem Basketballkorb befestigt.
- Markieren Sie eine Abwurflinie, an der sich die Kinder eines Teams aufstellen. Es stehen ihnen verschiedene Wurfgeräte zur Verfügung.

Ausführungshinweise

- Die Kinder werfen mit Schlagwürfen auf die Ballons und versuchen, diese zu treffen. Die Ziffern auf den Ballons zeigen die zu vergebende Punktzahl an.
- Auch bei dieser Übung darf jede Gruppe drei Minuten lang werfen, ehe die Punkte zusammengezählt werden. Sind innerhalb der drei Minuten alle Wurfgeräte verbraucht, werden diese von allen Kindern eingesammelt, ehe erneut geworfen wird.
- Bei Regelverstößen werden Punkte abgezogen.



In Zonen werfen

Variante I (s. Abbildung)

- Vor einer Abwurflinie werden mehrere jeweils zwei Meter breite Zonen markiert und mit Punkttafeln versehen (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.). Der Abstand von der Abwurflinie zur ersten Zone beträgt fünf bis sieben Meter.
- Als Alternative zur Abwurflinie kann auch ein Reifen, in dem der vordere Fuß beim Abwurf stehen soll, auf den Boden gelegt werden.
- Als Wurfgeräte dienen Schlag-, Tennis-, Flatter- oder Kooshbälle. Auch Wurfstäbe können eingesetzt werden.
- Die Kinder werden in zwei Mannschaften eingeteilt.

Ausführungshinweise

- Jedes Kind wirft aus dem Stand einmal mit links und einmal mit rechts und danach zweimal aus dem 3er-Rhythmus und versucht dabei, in eine der Zonen zu treffen.
- Die Zone, in der das Gerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte. Die Abwurfmarke darf nicht übertreten werden.
- Jedes Kind eines Teams hat vier Versuche, davon werden drei gewertet.
- Es werfen erst alle Kinder einmal nacheinander. Danach wird mit dem zweiten Durchgang begonnen.
- Die Einzelpunkte werden zusammengezählt. Es gewinnt das Team mit den meisten Punkten (s. auch *leichtathletiktraining 9+10/2011*).

Variante II

- Variante II stellt eine Möglichkeit für das Hallentraining dar. Auch hier werden die Zonen wie oben beschrieben festgelegt.
- Die Kinder werfen jetzt allerdings nicht direkt, sondern indirekt in die Zonen.
- Sie stellen sich dazu vor einer Wand und mit dem Rücken zu den Zonen auf.
- Für die Würfe werden Bälle benutzt, die von der Wand abprallen können. Ziel ist es, den Abpraller von der Wand in eine der Zonen zu platzieren.

Beachte

- Das Zonenwerfen zählt zu den Disziplinen des neuen DLV-Wettkampfsystems für Kinder.
- Wenn möglich, sollten die Zonen so breit sein, dass zwei Mannschaften gleichzeitig werfen können (s. Abb.). So nimmt das Üben weniger Zeit in Anspruch und es entstehen keine Wartezeiten für eine der Gruppen.
- Bei Bedarf kann der Übungsleiter das Wurfgerät in die Hand des übenden Kinds geben. Dies erleichtert das korrekte Fassen des Geräts und das Werfen aus einem gestreckten (langen) Arm in der Ausgangsposition.
- Passen Sie die Wurfart (aus dem Stand oder aus dem 3er-Rhythmus) und die Wahl des Wurfgeräts dem Alter und dem Könnensstand der Kinder an. Achten Sie dabei auch auf die Anforderungen des Wettkampfsystems in der jeweiligen Altersklasse.

