

## A. Ursprung

Der Schleuderball-Wurf entwickelte sich aus dem Schleuderballspiel, das Ende des 19. Jahrhunderts in Deutschland eingeführt wurde. Bei diesem Mannschaftsspiel wird der 1.5kg (früher 2kg) schwere, mit einer Schlaufe (früher Lederbügel) versehene Ball geschleudert.

Es haben sich zwei unterschiedliche Technikvarianten des Schleuderballwurfs herausgebildet, die -wenn auch in unterschiedlichem Mass- bei Einzelwettkämpfen Anwendung finden:

**a) Drehwurf:** Der Wurf erfolgt aus einer oder mehreren Drehungen. Diese Form kommt fast ausschliesslich als Weitwurf-Technik zum Einsatz. Der Abwurf ist schnell beherrschbar und effektiv. Zudem ist eine enge Verwandtschaft zum Diskuswurf erkennbar.



Schleuderball-Spiel

**b) Ostfriesische Schleuderballwurf (Friesenwurf):** Diese Form ist wohl als Ausfluss des ostfriesischen Volkssports, dem Klotspiels zu sehen. Hierbei läuft man mit einem geradlinigen, frontalen Anlauf an, wobei mit jedem der kontinuierlich schneller werdenden Schritte ein Armkreis ausgeführt wird. Der Vorteil dieser Technikvariante liegt in einer hohen Richtungsgenauigkeit (auch geeignet für das Schleuderballspiel mit einer Feldbreite von 15m). Klarer Nachteil ist der nur mit unverhältnismässig viel Training erlernbare Abflugwinkel, wenig Bewegungsverwandtschaft mit dem später angestrebten Diskuswurf und die ineffiziente Einsetzbarkeit von Rumpf und Beinen.

## B. Regeln und Wettkampfbestimmungen

Quelle: STV-Reglement Wettkampfordnung für Vereins-LA (WVLA) 1998

### Wurfgerät:

Der Schleuderball besteht aus Leder oder Kunststoff. Die Füllung besteht aus Rentierhaar oder Wolle. Als Handgriff dient eine Schlaufe aus Chromleder, die 28cm +/-4cm lang und 2.0 bis 2.5cm breit ist. Der Umfang des Balles misst mindestens 62cm (Männer) bzw. 55cm (Frauen). Das Gewicht beträgt 1.5kg (Männer) bzw. 1kg (Frauen).

### Wurfart:

Der Abwurf kann aus dem Stand, mit Anlauf oder aus Drehungen heraus erfolgen.

### Fehlversuche:

Als Fehlversuch gilt, wenn der Werfer...

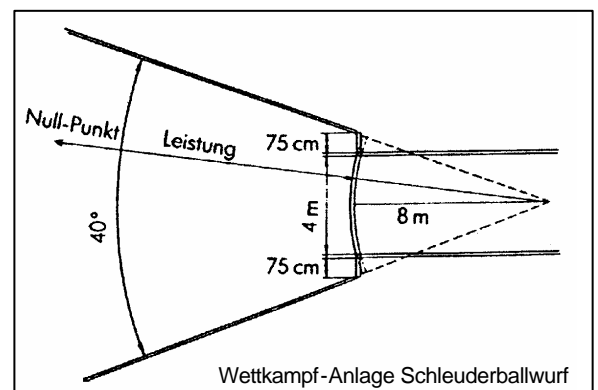
- den Ball auf oder ausserhalb der Sektorbegrenzungslinie wirft.
- die Abwurflinie mit irgendeinem Körperteil berührt
- den durch den Abwurfbogen und die beiden seitlichen Begrenzungslinien gebildete Anlaufbahn verlässt, bevor der Schleuderball den Boden berührt hat.
- beim Verlassen der Anlaufbahn mit dem ersten Schritt den Abwurfbogen oder die seitliche Verlängerungslinie berührt oder überschreitet.

### Anbringen eigener Markierungen:

Bei Schleuderball dürfen Markierungen nur neben der Anlaufbahn angebracht werden, nicht aber in der Anlaufbahn selbst.

### Messung:

Die Messung erfolgt vom hinteren Rand der Aufschlagstelle des Balles, welcher der Innenkante des Abwurfbogens am nächsten liegt, gemessen. Zur Feststellung der Leistung muß das Messband so angelegt werden, dass diese am Abwurfbogen abgelesen werden kann (Nullpunkt bei der Aufschlagstelle des Gerätes). Die Leistung ist in ganzen Zentimetern anzugeben. Bei zwischenliegenden Leistungen gilt der nächsttiefere Zentimeter. Es wird nur der beste gültige Wurf jedes Teilnehmers gemessen.



## C. Technik-Leitbild

### Fassen des Schleuderballs

Der Ball wird so gegriffen, dass die Schlaufe auf dem zweiten Glied von Zeige- und Mittelfinger (evtl. auch Ringfinger) zu liegen kommt. Die Schlaufe liegt auf keinen Fall in der Mittelhand; sie liegt locker auf und wird nicht fest mit dem Daumen von oben umklammert.



### Anschwung (Vorbeschleunigung)

a) **Vorform Ausholbewegung:** Mit dieser Aufbauform des Anschwungs gelingen schon ganz ordentliche Würfe (v.a. aus 1/1-Drehung oder 1 1/4-Drehung). Sie eignet sich aber vornehmlich für den Wurf mit kurz gefasster Schlaufe.

Ausgangsstellung Seitstand. Der Ball wird vor dem Körper von unten links nach oben rechts geführt (max. Schulterhöhe). Dann wird die Hauptbeschleunigungsphase in Gegenrichtung ausgelöst. Bei einer Untervariante wird diese Ausholbewegung mehrmals ausgeführt, in dem die linke Hand den Ball vorne oben abbremsst und schwach in Gegenrichtung zurückführt.

**Vorteil:** Einfacher zu erlernen; rasch sichtbarer Erfolg

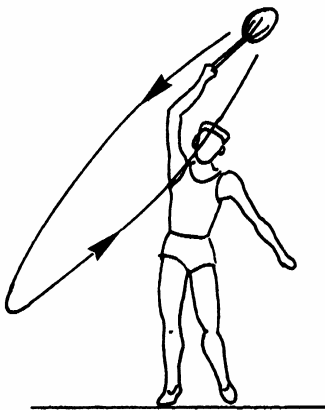
**Nachteil:** Weniger Beschleunigungsweg

b) **Endform: Armkreisschwünge:** In einem genügend weiten Abstand von der Abwurfline (abhängig davon, ob mit einer oder zwei Umdrehungen geworfen wird) steht der Werfer in leichter Seitgrätschstellung mit der linken Körperseite zur Wurfrichtung und gibt dem Ball durch leicht schräges Kreisen (ca. 45 Grad-Ebene zum Boden) im Gegenuhrzeigersinn über dem Kopf eine wachsende Beschleunigung. Ähnlich wie beim Hammerwerfen wird der Wurfarm über dem Kopf leicht gebeugt. Das Ankreisen geschieht verhalten und erfolgt zwei- bis dreimal. Der linke Arm ist gelöst seitwärts gestreckt. Das Gewicht ruht hauptsächlich auf dem rechten Bein. Mit der linken Hüfte wird hierbei leicht gekontert. Horizontales Kreisen über dem Kopf oder vertikales Kreisen vor dem Körper sind falsch, weil aus dieser Art des Schwingens eine harmonische Drehbewegung nur schwer einzuleiten ist, bzw. weil es dem Anfänger Schwierigkeiten macht. Der Schwungarm ist gestreckt; gestreckt ist auch die Ballschlaufe. Sie bleiben es auch auf dem ganzen Antriebsweg bis zum Abwurf. Schlaufe und Wurfarm stellen einen langen Hebelarm dar. Eine Gehbewegung während der einleitenden Armschwünge -wie man es an Turnfesten teilweise beobachten kann- hemmt den flüssigen Bewegungsablauf und macht deshalb keinen Sinn.

Es ist wichtig, nur langsam anzukreisen. Sonst ist ein kontinuierliches Beschleunigen in der Drehung (Hauptbeschleunigung) nicht mehr möglich. Der Schleuderball muß stest mit gespannter Schlaufe geschwungen werden, da es sonst zu Pendelbewegungen kommen kann.

**Vorteil dieser Variante:** bessere Vorbeschleunigung

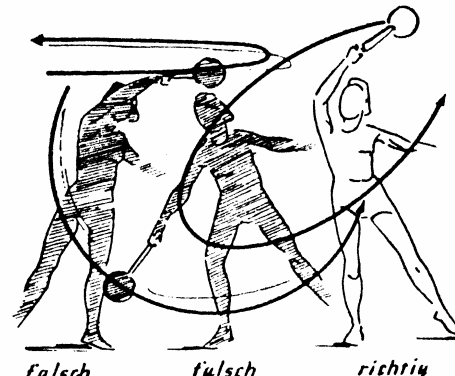
**Nachteile:** Technisch schwieriger



Korrektter Armkreisschwung



Ellbogen-Haltung über dem Kopf



falsch falsch richtig  
Korrekte und falsche Ausführungen

### Technik-Killer: Anpendeln aus gestrecktem herunterhängendem Arm

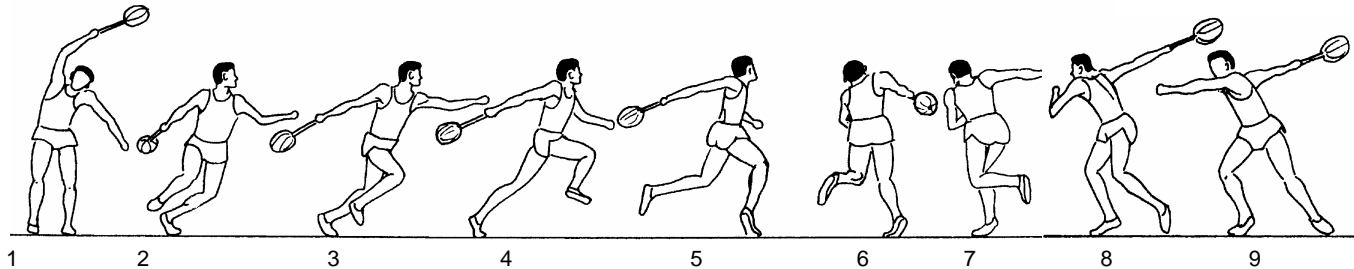


Das mancherorts verbreitete "Vorschwingen" durch Vor- und Zurückpendeln des Balles aus gestrecktem Arm neben dem Körper unterstützt der Autor nicht. Praxiserfahrungen zeigten, dass damit fast immer "Berg-und-Tal-Bewegungen" des Balles folgten und der Ball nicht weg vom Körper gehalten werden kann. Schleuderwürfe sind Horizontalbewegungen! Der Übergang von einer Vertikalbewegung zu einer Horizontalbewegung ist nur sehr schwer sauber auszuführen.

## Drehung (Hauptbeschleunigung)

### a) Vereinfachte Varianten:

- **Aus der Wurfauslage:** Am einfachsten ist es, die Drehung ganz wegzulassen und aus der Wurfauslage zu werfen. Dafür wird der Ball aber besser mit kurzer Schlaufe gehalten.
- **Aus einfacher Drehung:** Diese Form eignet sich sehr gut mit der Anschwing-Variante des Ausholens. Ausgangsstellung: Stand, Front in Wurfriechtung. Mit dem Arm nach hinten ausholen und beim Anstellpunkt eine Drehung aus drei Schritten einleiten. Fussaufsatz nur auf Fussballen. Flache, raumgreifende Schritte in einer geraden Linie zum Abwurfpunkt hin. Kontinuierlich beschleunigen.



Reihenbild: Schleuderballwerfen mit Anschwingen aus 1 1/4-Drehung

### b) Würfe aus 1 1/4- oder 2 1/4-Drehung

Nach dem Schwingen/Pendeln, das dem Gerät lediglich die notwendige Eigenbeschleunigung erteilen soll, setzt nun die Drehbewegung als Hauptbeschleunigung ein. Die Beine sind im Knie stark gebeugt. Der Gegenarm und der Oberkörper drängen in Wurfriechtung nach vorn. Die Drehung beginnt, wenn der Ball in seiner Kurve sich von oben nach unten bewegt (Bild 1). Der rechte Fuss muß lange am Boden bleiben. Die Drehung wird nach einer Gewichtsverlagerung auf den linken Fussballen begonnen. Der Wurfarm bleibt zurück. Ist der Oberkörper genügend weit nach vorn gekommen, dann löst der rechte Fuss mit kräftigem, weiten Tritt flach in Wurfriechtung (2) unter dem sich in seine Längsachse drehenden Körper (3 bis 5). Ab diesem Zeitpunkt geht der Oberkörper der Bewegung nicht mehr voran. Im Gegenteil: er verzögert, hält den Oberkörper hinten und läßt sich von den Beinen "überholen". Die damit einsetzende Körperverwindung bereitet den Spannungsaufbau vor. Kurz nach dem rechten Fussaufsatz landet der linke Fuss (8) genau in Wurfriechtung (Fuss-Stellung in der Achse Ferse rechts - Fussballen links) und die Abwurfposition ist eingenommen (9). Während der Drehungen muß der freie Arm immer locker vor dem Rumpf bleiben, während sich der Wurfarm in der Verlängerung der Schulter befindet.

Es ist darauf zu achten, dass die Drehbewegung nicht auf der Stelle, sondern auf einer geraden Linie zur Abwurfliene hin erfolgt. Übrigens: Drehen kann man nur auf Fussballen!

Der Ablauf bei zwei Drehungen geschieht folgendermassen: Anschwingen - langsam Andrehen - flacher, kurzer Trittschritt rechts - längerer Schritt links - Sprungschritt rechts - schnelle Landung links und Abwurf.

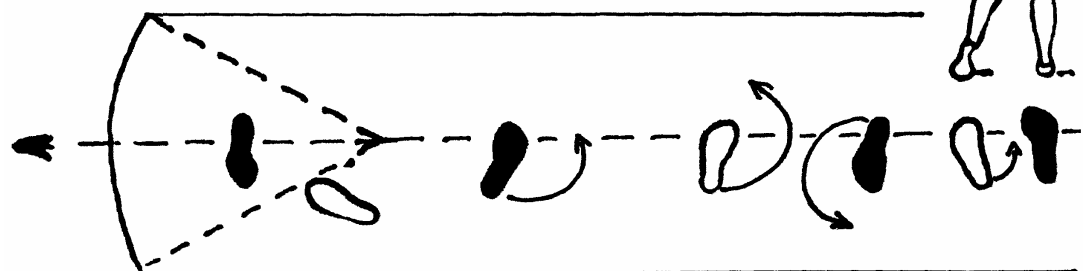
⇒ Rhythmus: kurz - lang - kurz - und - Wurf.

⇒ Tam--tatam--tatam;

⇒ Links(Andrehen)--rechts,links--rechts,links.

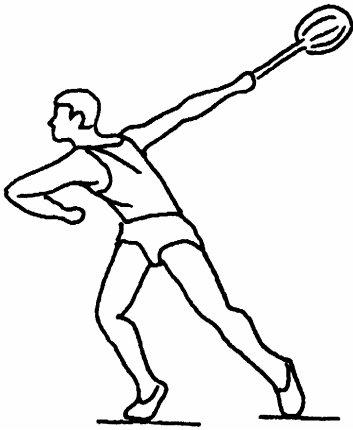
#### Wichtig:

**Die Geschwindigkeitssteigerung muß beim Abwurf des Gerätes ihr Maximum erreicht haben.**



Fuss-Stellung beim Anlauf mit 2 1/4-Drehung

## Wurfauslage



Das Körpergewicht ruht auf dem rechten gebeugten Bein. Das linke Bein ist ebenfalls leicht gebeugt aufgesetzt. Die Ferse des rechten Fusses und die Fussspitze des linken Fusses sind in einer Geraden. Der Wurfarm ist noch weit hinter dem Körper zurück, da ein möglichst langer Weg des Schleuderballs angestrebt werden muß. Die rechte Hüfte befindet sich vor der rechten Schulter. Der Oberkörper ist aufrecht mit leichter Neigung. Die linke Körperseite wird fixiert und bildet vom Fuss bis zur Schulter eine Gerade.

## Abwurfbewegung

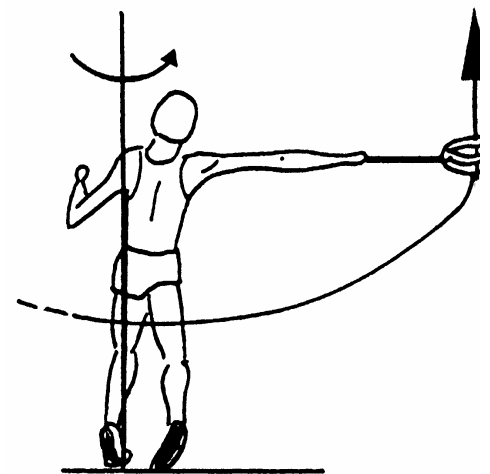
Die Abwurfbewegung ist der wichtigste Abschnitt des Bewegungsablaufes, da durch sie der Abflugwinkel sowie Abfluggeschwindigkeit und Abflughöhe bestimmt werden kann.

Der Abwurf beginnt mit einer Drehbewegung der rechten Körperseite. Die linke Körperseite bildet einen Hebel, der dem Druck des rechten Beines entgegenwirkt. Die Drehbewegung geht in eine Streckbewegung über. Da die Hüfte aktiv und schnell vorgedrückt wird (Hüftvorspannung), der Wurfarm hingegen noch zurückbleibt, kommt es zu einer Verstärkung der Körperverwindung. Die Brust zeigt in Wurfriechung. Der Gegenwurfarm ist angewinkelt weg vom Körper. Der Armzug setzt ein, wenn sich der Rumpf etwa 1/8-Drehung vor der Frontalstellung befindet. Der Abwurf wird mit dem gleichzeitigen Abdruck beider Beine vom Boden verbunden und sollte auf Schulterhöhe erfolgen. Der Wurfarm schwingt von rechts unten (leicht unter Schulterhöhe) nach vorne hoch (etwa Schulterhöhe). Groß werden im Abwurf! Dabei befindet sich der Werfer im Beidbeinstütz (Ballenstand). Der ideale Abwurfwinkel beträgt ca. 38 Grad.

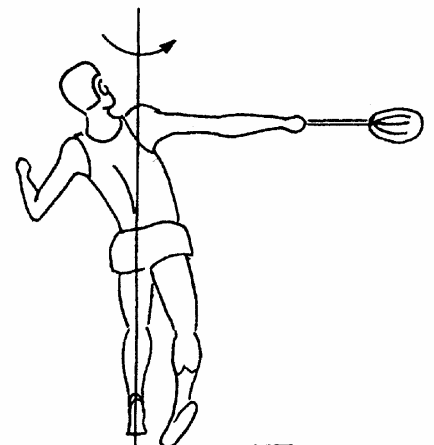
Um den Schwung vor dem Abwurfarm abzufangen, genügt bei einer sauberen Ausführung des Wurfs ein leichtes Umspringen auf das rechte Bein, jedoch darf dies nicht zu früh erfolgen. Falsch ist es, aus Angst vor dem Übertreten die rechte Schulter hinten zu lassen. Deshalb: Lasst die Anfänger zuerst ruhig übertreten und die Schulter der Wurfseite soweit wie möglich nach vorn bringen!

### Häufige Fehler:

*Der Werfer darf nicht nach links ausweichen oder gar in der Hüfte abknicken. Durch diese beiden häufig zu beobachtenden Fehler kann der Werfer nicht in die richtige Abwurfstellung gelangen. Ein weiterer Fehler, ja manchmal wird es sogar falsch gelehrt, liegt in der Drehung. Die Drehung erfolgt weit und flach am Boden; schleichend, nicht springend! Springt der Werfer während der Drehung, muß der Ball die Abweichung mitmachen, die Bewegungsharmonie ist gestört.*



Korrektes Bewegungsbild



Fehlerbild: Ausweichen nach links

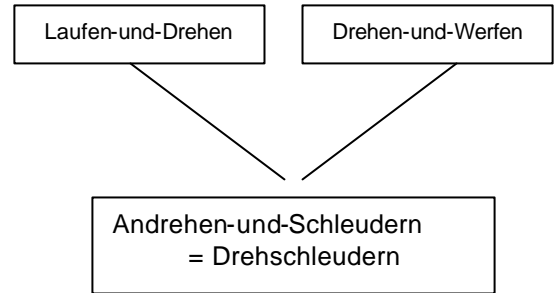
## Auffangen

Nach dem Abwurf wird der Körper durch umspringen auf das rechte Bein aufgefangen. So wird ein Übertreten der Abwurfline verhindert.

## D. Thematik - WAS soll primär unterrichtet werden?

### Die Kernelemente des Diskuswurfs

<p><b>Kernelemente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Rhythmus von Drehen und Werfen</li> <li>+ korrekte Wurfauslage (Fuss-Stellung!!!, Gewicht über Druckbein, gestrecktes Stemmbein)</li> <li>+ Ganzkörperstreckung (Fuss-Knie-Hüft-Arm) in Wurfrichtung</li> <li>+ korrekter Abwurf aus dem Gleichgewicht             <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Dreh-Stossbewegung des Stossbeins</li> <li>+ Wurf aus 1/1 Drehung</li> <li>+ korrekte 1 1/2-Drehung</li> </ul> </li> </ul>
--



Schwierig ist bei den Drehwürfen nicht die Schleuderbewegung mit dem Arm, sondern die koordinativ anspruchsvolle Drehung aus dem Lauf einerseits und das Verbinden des Drehens mit der Schleuderwurfbewegung (v.a. Blockieren und Gleichgewicht) andererseits.

Deshalb soll beim Erlernen der Kernelemente des Drehschleuderns nie zu lange bei Teilbewegungen wie dem Standschleudern verharret werden, sondern möglichst oft die Wurfbewegungen in Verbindung mit Drehungen geübt werden!

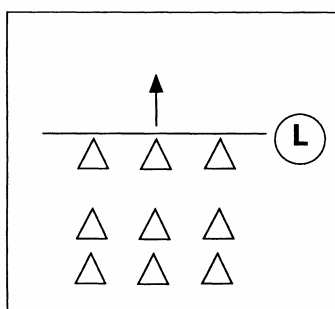
## D. Methodik - WIE soll der Schleuderwurf vermittelt werden?

Methodische Hinweise	Lernhilfen, Techniktraining	Zwingende Übungen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicherheit beachten! Geeignete Organisationsformen wählen.</li> <li>• Beidseitiges Werfen/Drehen fürs Bewegungsbewusstsein</li> <li>• Aufbau von Drehen-und-Werfen parallel zu Laufen-und-Drehen und dann Verbinden zum Drehschleudern aus 1/1-Drehung und zu 2 ¼-Drehung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ganzheitlichkeit: Nie zu lange beim Stand-Schleudern verharren, sondern viel Zeit in die Dreh- und Gleichgewichtselemente investieren.</li> <li>• Werfen mit verschiedenen Geräten, Grössen, Gewichten</li> <li>• Bodenmarkierungen verwenden</li> <li>• Metaphern: Grosser Radius, Arm hinten nachziehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drehen/Werfen auf Langbank/Schwedenkasten-oberteil</li> <li>• Über Fussballtor, Schnur, etc. schleudern</li> <li>• Wurfasse bilden mit zwei seitlich liegenden Langbänken.</li> <li>• Auf Kasten liegende Schleuderobjekte werfen</li> <li>• LA-Testübung 4.4. (Diskus-Drehen)</li> </ul>

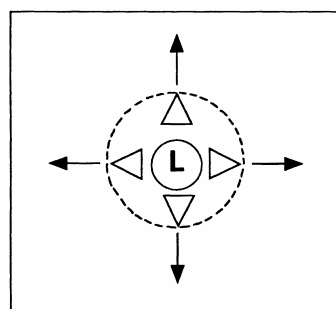
Die Wahl des Wurfgerätes beeinflusst die Schwierigkeit der jeweiligen Übung und die Aufgabenstellung.

- Bei zu leichten Geräten läuft schnell der Wurfarm vor, bei zu schweren Geräten kann er nicht mehr hinten-oben gehalten werden.
- Ein kleiner Ball verzeiht manchen Bewegungsfehler, ein langer Stab fliegt nur gut bei einem richtigen Abwurf.
- Wer ein Gerät „in die Luft legen“ will, wählt am besten Reifen, Ringe oder Stäbe. Nicht aber kugelförmige Gegenstände
- Je nach Übungsgelände ergeben sich unterschiedliche Erfordernisse: in der Halle wird man kaum mit einem Diskus werfen. Auf einem Platz im Freien rollt der leichte Ball nach dem Wurf weit weg.

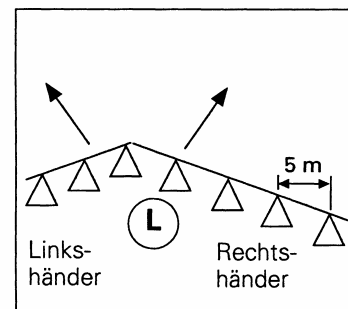
### Organisationsformen



Reihenwerfen



Aussenkreis



Drehwürfe

# Praxis: Training im Aufbaubereich

Gute Einführungs- und Spielformen finden sich in den J+S-Praxisbroschüren und in den Büchern von Medler und Katzenbogner zuhauf. Deshalb wird an dieser Stelle nicht nochmals speziell auf dieses Gebiet eingegangen.


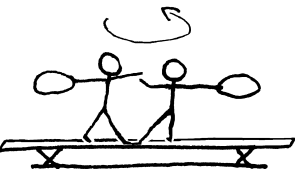
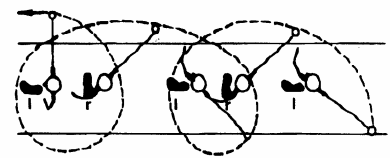
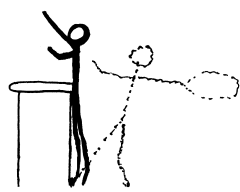
## Vom ganzheitlichen Drehwerfen...

Die Übung sollte zuerst mit kurz gefasster Schleife (oder Pneus, Stäben, Handbällen, etc.) erfolgen. Für die Schulung des Gleichgewichts, der Bewegungsrichtung sowie der Fuss-Stellung können/sollen alle Übungen auch auf Langbank oder Schwedenkasten-Oberteilen durchgeführt werden. Immer links und rechts ausführen.

<p><b>1/1-Drehung:</b> Ausgangsstellung Stand, Front in Wurfrichtung. Mit dem Arm 1-3x nach hinten-mitte ausholen (Gegenarm bleibt in Wurfrichtung) und eine Drehung aus drei Schritten einleiten. Flache, raumgreifende Schritte in einer geraden Linie zum Abwurfpunkt hin. Kontinuierlich beschleunigen. Es erfolgt eine ganze Drehung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Korrekte Fuss-Stellung !!!</li> <li>▸ Abwurf im Gleichgewicht (Aufstemmen und Blockieren des Rumpfschwungs)</li> <li>▸ Rhythmus "Tam-tatam"</li> <li>▸ Wurfarm stets weg vom Körper</li> </ul>
--	---

Nach einer längeren ganzheitlichen Übungsserie von Würfeln aus einer Drehung kann/soll nun je nach Schwäche mit einer oder mehreren der folgenden Kern-Übungen gezielt Kernelemente vertieft werden (und dann sofort wieder in die ganze Bewegung eingebettet, wieder mit Anlauf trainiert werden: Ganzheitlich-Analytisch-Ganzheitlich).

## Einige Kernübungen

<p><b>"Schleuder-Maschine"</b></p>  <p>Mit gestrecktem Arm die auf einem Schwedenkasten liegenden Handbälle über den vorderen (höheren) Kasten schleudern</p> <p><b>KE</b> Ganzkörperstreckung in Wurfrichtung: Arbeitswinkel des Armes</p>	<p><b>Standwurf mit mehrfachem Ausholen</b></p> <p>Mehrfaches Ausholen - Beine drehstrecken und Gewichtsverlagerung von rechts auf links - schleudern von hinten-mitte nach vorne-oben. Mit Keulen, Ringen, kurzgefassten SB ausführen. Auch über Höhenorientierer.</p> <p><b>KE</b> Korrekte Wurfauslage <b>KE</b> Werfen aus dem Gleichgewicht</p>	<p><b>Wurf von Langbank aus 1/2-Drehung</b></p>  <p>Stand auf Langbank. Re Körperseite zeigt in Wurfrichtung. 1/2 Drehung im Gegenuhrzeigersinn machen und Gewicht auf re Bein (Ausholen). Schleudern</p> <p><b>Variante:</b> Li Körperseite zeigt in Wurfrichtung. Beine eng zusammen. Rechts ein Schritt rückwärts in Wurfauslage machen. Werfen.</p> <p><b>KE</b> Beineinsatz vor Armeinsatz <b>KE</b> Werfen aus dem Gleichgewicht</p>
<p><b>"Dreht-und-steht"</b></p> <p>1/1-Drehung in die Wurfauslage. Ohne Abwerfen. 1m breite Drehzone. Rhythmus "Tam-ta-tam". Eventuell später mit Abwurf des SB mit kurzgefasster Schlaufe.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ist die Fuss-Stellung korrekt?</li> <li>- Ist das Gewicht auf dem hinteren Bein?</li> <li>- Wurfauslage im Gleichgewicht?</li> </ul> <p><b>KE</b> Werfen aus dem Gleichgewicht <b>KE</b> Korrekte Wurfauslage: Fussstellung <b>KE</b> Rhythmus von Drehen und Werfen</p>	<p><b>LA-Test - Übung 4.4.</b></p>  <p>Zweifaches Andrehen und anschliessend SB abwerfen. Mit langer Schlaufe ausgeführt. Anlaufrhythmus Tam-tatam-tatam. Rechts und links ausführen.</p> <p><b>KE</b> Werfen aus dem Gleichgewicht <b>KE</b> Korrekte Wurfauslage: Fussstellung <b>KE</b> Rhythmus von Drehen und Werfen</p>	<p><b>Hüftkontakt-Würfe über Schwedenkasten</b></p>  <p>Schleudern aus Stand oder mit 1/2 Drehung. Stemmbein vor Kasten aufsetzen. Ballenstand und Hüftkontakt beim Abwurf verlangen</p> <p><b>KE</b> Ganzkörperstreckung <b>KE</b> Korrekte Wurfauslage <b>KE</b> Werfen aus dem Gleichgewicht: Blockieren</p>
<p><b>Flache Drehsprünge über "Gasse"</b></p> <p>Markierte Zone flach und schnell mit einer 360-Grad-Drehung überspringen. Aus Stand oder aus Vorschrittstellung ausführen.</p> <p>⇒ Wurf aus 1/1-Drehung : Kräftiger Dreh-Abdruck links</p>	<p><b>Andrehen auf Langbank</b></p> <p>Drehungen auf einem Bein auf einem Tuch auf der Langbank</p> <p><b>KE</b> Werfen aus dem Gleichgewicht:</p>	<p><b>Würfe über Höhenorientierer</b></p> <p>Würfe aus 1/1-Drehung über ein Fussballtor (3m Abstand) hinweg. Darauf achten, dass der Wurfarm nicht fällt, sondern immer weg vom Körper bleibt!</p> <p><b>KE</b> Ganzkörperstreckung</p>

Dann weiter zur 1 1/4-Drehung. Die saubere Beherrschung dieses Anlaufs ist eine wichtige Zwischenstation.

<p><b>1 1/4-Drehung:</b> Die linke Körperseite zeigt zur Wurfrichtung. Drei Hilfslinien auf Boden quer zur Wurfrichtung aufzeichnen. Linkes Bein auf hinterster Linie. Mit rechtem Bein auf die zweite Linie springen und mit linkem Bein auf die vorderste Linie weiter. Eventuell zuerst "trocken", ohne Ball üben.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Beinbewegung vor Oberkörperbewegung</li> <li>▸ Bei 1. Schritt mit Links kräftig abdrücken (stoss-strecken)</li> </ul>
---	--

## ...zum Schleuderball-Werfen

Nach variantenreichem und beidseitigem Üben des 1 ¼-Anlaufs mit Ringen, Pneus, Stecken, Übungsdiskens und kurzgefassten Schleuderbällen geht's weiter zum Werfen aus Drehen mit Anschwingen. Nur mit Anschwingen kann die ganze Schlaufe so als Pendelverlängerung eingesetzt werden, dass der Ball "hinter" den Werfer kommt. Damit werden die Voraussetzungen für eine Phasenverschiebung der Teilbewegungen geschaffen (Beinbewegung vor Oberkörperbewegung).

<p><b>Fortgesetztes Anschwingen</b> des Balles über dem Kopf . Mit Zeig- und Mittelfinger (evtl. Ringfinger) die lange Schleife umfassen und im Gegenuhrzeigersinn anschwingen.</p> <p><b>1 ¼-Drehung mit Anschwingen</b></p> <p><b>1 ½-Drehung:</b> Der Rücken zeigt in Wurfriechtung. Ansonsten wie die vorherige Übung ausführen; dynamischere Drehbewegung mit den Beinen.</p> <p><b>Temposteigerung:</b> Wenn aus dieser Drehung technisch sauber abgeworfen werden kann (korrekte Wurfauslage!), soll das Tempo in der Drehung gesteigert werden. Das Tempo soll am Schluss am höchsten sein; nicht zu schnell anschwingen!</p> <p><b>2 ¼-Drehung:</b> Sofern die vorige Übung sauber ausgeführt werden kann, besteht die Möglichkeit eine weitere Steigerung der Abfluggeschwindigkeit mit einer zusätzlichen Drehung zu erreichen. Mit der linken Körperseite zur Wurfriechtung. Anschwingen - langsam Andrehen – flacher, kurzer Trittschritt rechts - längerer Schritt links - Sprungschritt rechts – schnelle Landung links und Abwurf. Also: kurz - lang -kurz – und Wurf (Tam-tatam-tatam). Zuerst als "Dreht-und-dreht-und-steht", dann mit Abwurfimitation, dann mit Abwurf kurz / lang.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>‣ Ellbogen über Kopf gebeugt</li> <li>‣ Hüften kontern leicht</li>   <li>‣ Fuss-Stellung bei Abwurf</li> <li>‣ Mit jeder Zunahme von Drehung und/oder Tempo besonders wieder auf sauberes Blockieren achten!</li>   <li>‣ Kontinuierliche Geschwindigkeitssteigerung; Raumgewinn</li> <li>‣ Fuss-Stellung bei Abwurf</li> <li>‣ Beinbewegung <u>vor</u> Oberkörperbewegung</li> <li>‣ Rhythmus "Tam-tatam"</li> <li>‣ Ganzkörperstreckung</li> <li>‣ Abwurf im Gleichgewicht (Blockieren der linken Körperseite ohne abzuknicken)</li> <li>‣ Wurfarm weg vom Körper</li> </ul>
---	---

## Vertiefungsübungen

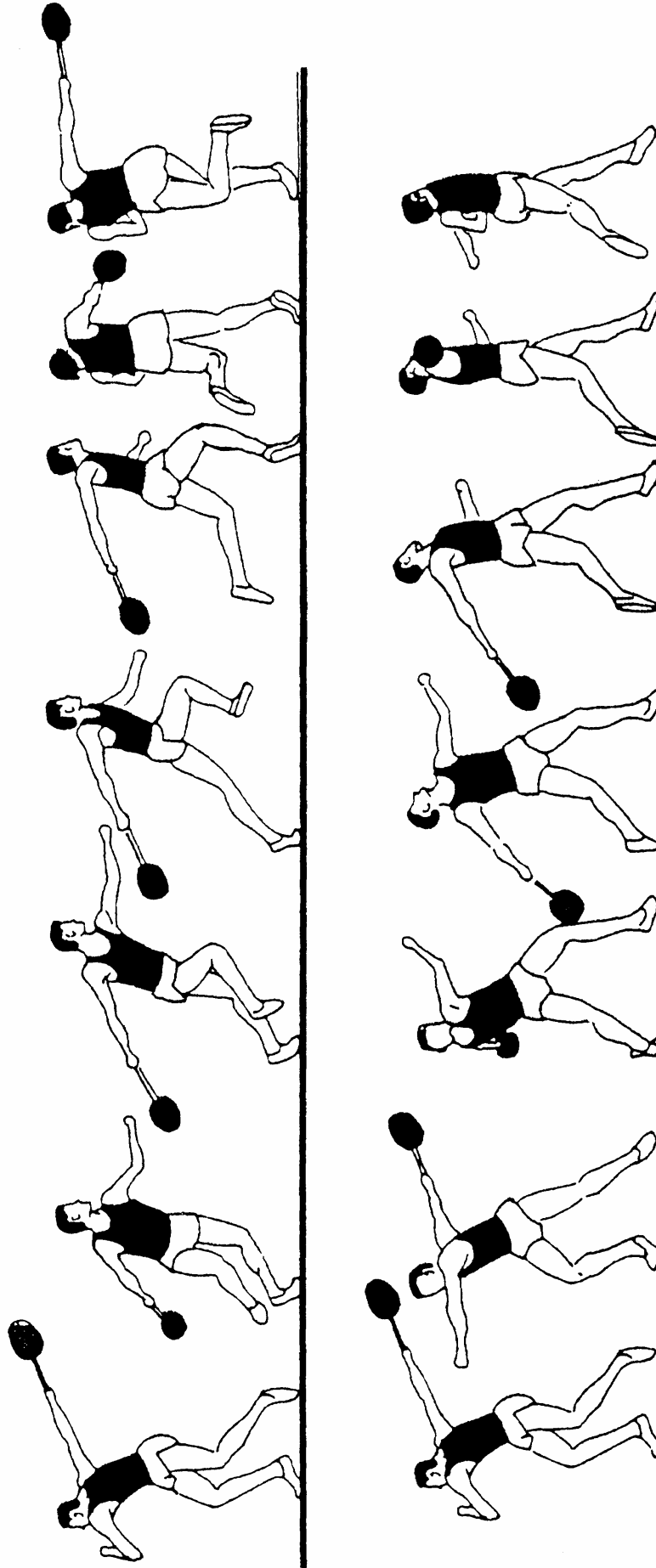
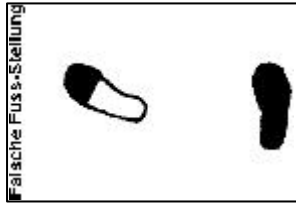
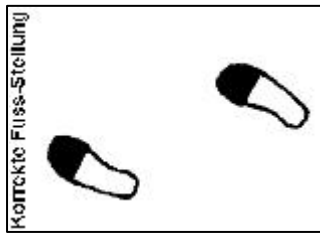
<p><b>Würfe aus Drehung auf Schwedenkasten-Oberteilen</b></p> <p>⇒ Gleichgewicht</p> <p><b>Kontrollwürfe Abwurfriechtung</b></p> <p>⇒ Geradlinigkeit, Flugbahn, Flugriechtung</p>	<p><b>Dreht-und-Steht aus 1 ¼- bzw 2 ¼-Drehung</b></p> <p>⇒ Ballendrehung</p> <p>⇒ Wurfarm- und Oberkörperposition</p> <p>⇒ KSP über gebeugtem und eingedrehtem Standbein</p> <p>⇒ Blick schräg nach hinten-unten</p> <p>⇒ Geradlinigkeit</p>
<p><b>Kontrollwürfe Rhythmus</b></p> <p><i>Schritt-Zonen-Markierungen anbringen.</i></p> <p>⇒ Andrehen im 2 ¼-Anlauf auf den Markierungen und unter Einhaltung des Rhythmus</p>	<p><b>Kontrollwürfe Anlaufgestaltung</b></p> <p><i>Auf Aschenbahn mit 2 ¼Anlauf abwerfen. Fussabdrücke des Anlaufs kontrollieren</i></p> <p>⇒ Geradlinigkeit, Raumgewinn bei der 2. Drehung</p>
<p><b>Spezielle Wurf-Vielseitigkeit (Variabilität)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "Herausschleudern" des locker gehaltenen Wurfarms aus dem Stand und der Drehung (Erfühlen der Zentrifugalkraft und Trägheit der Armmasse)</li> <li>- Zonenwürfe</li> <li>- Würfe mit unterschiedlichen Abwurfwinkeln (z.B. auf verschieden hohe Ziele)</li> <li>- Würfe mit unterschiedlich schweren Schleuderbällen (800g, 1kg, 1,5kg, 2kg) und anderen Geräten (Ring, Reifen, Keulen, Wurfstäbe...).</li> </ul>	<p><b>Spezielle Wurfkraft</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Würfe mit schweren Schleuderbällen (1,5kg, 2kg) und Geräten (Eisenring, kleinere Kugeln)</li> <li>- Schleuderwürfe mit dem Medizin-, Voll-, Schleuderball gegen die Hallenwand (ggf. Mattenabdeckung)</li> <li>- Zug- und Abwurfimitationsübungen mit Fahrradschläuchen ("Serienschaltung"), Gummiseilen, Deuserbändern (beide Arme einsetzen; ca. 3 Serien à 8 Wiederholungen)</li> </ul>
<p><b>Spezielle Wurfschnelligkeit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Würfe mit leichten Schleuderbällen (800g) und Geräten (Ringe, Reifen, Wurfstäbe...)</li> </ul>	<p><b>Wurfausdauer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Viele Würfe unmittelbar hintereinander aus Stand und aus Drehung (viele Bälle, Standwürfe gegen Hallenwand; z.B. 3 Serien à 12 Wiederholungen)</li> <li>- Zugübungen mit Hilfsgeräten</li> </ul>

# Fehlerkorrektur Schleuderball

Fehlerbilder	Ursachen	Korrekturmassnahmen
Seitliches Abknicken Ball fliegt zu flach weg	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fehlende Ganzkörperperspannung (Blockieren links)</li> <li>- falsche Fuss-Stellung in Wurfauslage (Ausgleichsbewegung des Rumpfs gegen Umkippen infolge instabiler Stands)</li> <li>- falsche Bewegungsvorstellung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Über nah vor dem Werfer aufgestelltes hohes Hindernis werfen (Fussballtor u.ä.)</li> <li>- Rumpfkraftigung (besonders seitl. Rumpf, Bauch) um die Körperrotation aufzusterimen zu können</li> <li>- Bewusstes Blockieren der linken Körperseite); Rechts: stoss-drehen, Links: gestreckt aufsterimen</li> <li>- Ferse des hinteren Fusses kontrollieren: kein Bodenkontakt</li> <li>- Andrehen mit verschiedenen Anläufen in die Wurfauslage. Streng auf korrekte Fuss-Stellung achten.</li> </ul>
- "Berg- und Talbewegungen" des Balles während der Drehungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dreh-"Sprünge" (Beinimpuls zu stark in Höhe gerichtet)</li> <li>- Keine Körperstreckung, weil Beine bereits bei Drehung gestreckt</li> <li>- Ankreisebene zu steil</li> <li>- Teilweise bei über Schulter-hohem: Ausholen mit dem Ball.</li> <li>- Aktives Mitbewegen des Balles, evtl. aus Folge zu schnellen Ankreisens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Linke Hand gesichtshoch beim Abwurf: "groß" werden</li> <li>- Drehbewegung auf der Linie, KSP bewusst tief halten ("schiehend", nur kurz in Luft sein). Impuls auf Weite mit Markierungen/Zonen erarbeiten</li> <li>- leicht sitzend beginnen und erst mit den letzten zwei Bodenkontakten die Beine strecken</li> <li>- flaches Ankreisen, auf horizontale Ballführung achten</li> <li>- Ausholen nur bis knapp unter Schulterhöhe, stets weg vom Körper ausführen lassen, um so einen harmonischeren Übergang vom Ausholen in die Drehung zu erreichen</li> <li>- Verhalten ankreisen, Ball bewusst nachschleppen (Körpererfahrung: Füsse vor Oberkörperbewegung; Zugspannung des Balles in der Drehung)</li> </ul>
Kein Raumgewinn ("Pirouetten")	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zu schwacher Abdruck des linken Fusses</li> <li>- Kein Voraussschwingen des rechten Beines oder zurückziehen des rechten Beines vor dem Aufsetzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Drehsprünge über "Gassen" ohne und mit Ball: links kräftig Abdrücken!</li> <li>- Drehumsprung mit weitem Beineinsatz und gleichzeitiger Landung rechts-links</li> <li>- Ganze Würfe mit Drehumsprung und schneller Landung</li> </ul>
Werfer drifft während der Drehung(en) nach links	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zu später Abdruck des linken Fusses (=&gt; Auswandern des KSP)</li> <li>- Häufig Schulterachse gekippt</li> <li>- mangelhafte Raumorientierung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Üben des Bewegungsablaufes ohne und mit Ball auf Linie: Abdruck, sobald Brust in Wurfrichtung zeigt!</li> <li>- Üben auf Linie: Selbstkontrolle =&gt; Oberkörper aufrecht</li> <li>- Drehsprünge auf Linie (Selbstkontrolle), Langbank oder Schwedenkastenoberteil</li> </ul>
Keine kontinuierliche Drehbeschleunigung (insbesondere bei der 2. Drehung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zu schneller Drehbeginn (Ankreisen)</li> <li>- Drehung am Ort</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- langsames Ankreisen; bei 2 Drehungen: 1. Drehung verhalten, 2. Drehung schneller</li> <li>- auf mehr Raumgewinn achten, insb. bei der 2. Drehung</li> <li>- Vordrehen des rechten Fusses forcieren</li> </ul>
Flüchtiger, kraftloser Abwurf	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zu hohe Vorbeschleunigung beim Andrehen</li> <li>- mangelhafte Wurfauslage (Wurfarposition, KSP)</li> <li>- reiner Armwurf</li> <li>- Falsche Bewegungsvorstellung</li> <li>- später Aufsatz des Stemmbeins</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ankreisen und 1. Drehung langsamer machen</li> <li>- Standwürfe ohne Ball (Abwurfmitation: Bein-Hüfte-Brust-Arm) und mit Ball</li> <li>- Standwürfe mit kurz gefasster Schlaufe (Drehstreckbewegung) mit betont vorgeschalteter Beinarbeit</li> <li>- Drehung(en) in die Wurfauslage ("dreht-und-steht", Selbstkontrolle) und mit Abwurf (Hüftvorspannung)</li> <li>- Landung in der Wurfauslage üben (schnelles Bodenfassen, nicht zu früh in Wurfrichtung schauen).</li> </ul>
Herauspringen (zu früher Umsprung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zu kurze Stemmphase</li> <li>- falsche Bewegungsvorstellung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stemmbein auf ein tiefes Holzbrett stellen (ca. 5cm)</li> <li>- Standwürfe mit kurz gefasster Schlaufe (Beidbeinstütz, Selbstkontrolle)</li> </ul>
Ball fliegt mit zu grosser Abweichung bezüglich Wurfrichtung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anreisen des Wurfarms =&gt; Abwurf zu früh</li> <li>- Gewichtsverlagerung stimmt nicht</li> <li>- Finger "kleben" an der Schlaufe =&gt; Überziehen</li> <li>- häufig mangelndes Orientierungsvermögen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Standwürfe ohne Ball (Abwurfmitation: evtl. mit taktlicher Partnerhilfe =&gt; Zugwiderstand) und mit Ball</li> <li>- Standwürfe ("Zielwürfe" in Wurfrichtungszone mit 2m Breite)</li> <li>- Gewichtsverlagerung von rechts (Ausholen) auf links (Abwurf)</li> <li>- Blicksteuerung: Drehbeginn =&gt; Blick in Wurfrichtung; Flugphase/Landung =&gt; Blick entgegen der Wurfrichtung</li> </ul>



# Reihenbild Schleuderball



## Literatur

- BÖHM Ralph u.a.:** Leichtathletiktests für Schule und Verein. Bern <sup>3</sup>1997.
- BRECHBÜHL Willy:** Vom Schleuderball zum Diskuswerfen, Dokument Kreiskurs, Rohrbach 1999.
- BURGER Edwin:** Schweizerische Mädchenturnschule, Bd. 1. Lehrmittelverlag des Kantons Zürich, Zürich 1970.
- GASNER Christian:** Drehwerfen. Reihe Leistungsaspekte im Sport. Leichtathletik. Paper Lizentiatsstudium ISSW Universität Bern. Bern 2003.
- HOKE R.J. und SCHMITH O.:** Grundlagen und Methodik der Leichtathletik. Eine Einführung in die Leichtathletik für Studenten, Lehrer und Ärzte, München <sup>3</sup>1957.
- HABERKORN Christian, PLASS Rainer:** Leichtathletik 2. Sprung, Wurf, Stoss, Frankfurt am Main 1992.
- HEINICKE Winfried:** Werfen mit dem Schleuderball. Vermittlung von Bewegungs- und Körpererlebnissen durch leichtathletische Drehwürfe. in: Körpererziehung 43, (6/1993), S. 210-216, Berlin 1993.
- KATZENBOGNER Hans:** Kinderleichtathletik. Spielerisch und motivierend üben in Schule und Verein, Münster 2002.
- KATZENBOGNER Hans, MEDLER Michael:** Spieleleichtathletik. Teil 1: Laufen und Werfen, Flensburg 1999.
- KELLER Ernst:** Schleuderball. In: SportAktiv, Aarau. Datum unbekannt.
- KUJAS Helge:** Klootschiessen, Bosseln, Schleuderball. Die traditionellen Friesenspiele im 19. Jahrhundert und heute. Ein Beispiel für die "Versportung" der Volksspiele. Oldenburg 1994.
- MILER Branko:** Leichtathletische Würfe I: Der Schleuderballwurf. In: Betrifft Sport ??/???. S. 26-36.
- Müller D., HENDEL H.:** Ein neuer methodischer Weg im Diskuswurf. In: Der Leichtathletik-Trainer, Leipzig 3 (1961) 7, S. 423-425.
- OLTMANNS Klaus:** Spielerische Möglichkeiten zum Erlernen des Diskuswurfes. In: Leichtathletiktraining 7/92. Münster 1992.
- REIMANN Esther, SCHAFFER Robert, WEBER Rolf:** Laufen/Springen/Werfen, in: Broschüre zum J+S Leiterhandbuch, Magglingen 1998.
- SCHNEIDER Hermann, SCHUSDZIARRA Werner:** Alle laufen, werfen, springen. Ein Handbuch für Übungswarte und Kampfrichter, Frankfurt am Main 1959.
- WEBER Rolf, u.a.:** LA verstehen und unterrichten, Broschüre J+S-Kursordner. Magglingen 2003.

## Internet-Adressen

- <http://www.sportpaedagogik-online.de/leicht/schleuderba1.html> (am 5.12.2003)
- <http://www.uni-muenster.de/Physik/DP/lit/PhysikSport/Schleuderball.pdf> (am 5.12.2003)
- <http://www.issw.unibe.ch/e-meeting/lizG/Leistung/Drehwerfen.pdf> (am 5.12.2003)