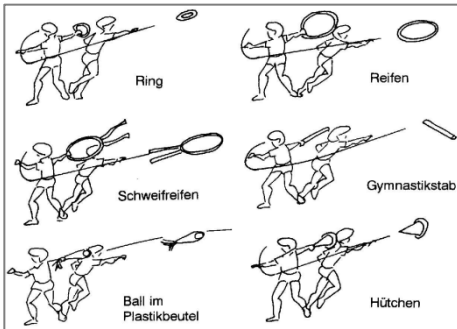


Das Schleuderwerfen eignet sich durchaus, um in spielerischer Form bereits im Kinder-Leichtathletikalter geübt zu werden. Im Jahr 2013 wurde das Velopneu-Drehschleudern vom Leichtathletikverband ins offizielle Wettkampfprogramm aufgenommen und stellt damit ein alters- und stufengerechtes Ziel dar. Später soll man darauf dann das Schleuderball-Werfen oder den Diskuswurf aufbauen.

Material



Als Übungsgeräte fürs Schleudern eignen sich alle Geräte die nicht allzu leicht sind, ring- oder schlaufenförmige Gegenstände, aber auch längere Gegenstände über 40cm. Bälle eignen sich eher weniger, weil die offene Handhaltung der späteren Diskushaltung weniger ähnlich ist, als das Halten eines Rings (siehe Abbildung unten).

Gute Erfahrungen haben wir mit den schwarzen Hallenhürden-Querlatten gemacht, die es in fast jeder Turnhalle gibt, da man damit automatisch den Arm vom Körper weg hält. Einen einfachen Schleuderball im Eigenbau gibt es, wenn man einen 1kg-Medizinball in einen etwas stabilen Plastiksack steckt und die Öffnung mit Klebeband verschliesst. In der Halle: Zu bedenken ist, dass Velopneus und auch Hürdenquerlatten je nach Modell schwarze Bremsspur-Flecken auf dem Hallenboden verursachen. Also vorher testen!

Gerätehaltung und Fussposition



Pneus und Ringli werden mit der Handfläche nach unten und dem Daumen nach vorne in die Wurfrichtung gehalten.

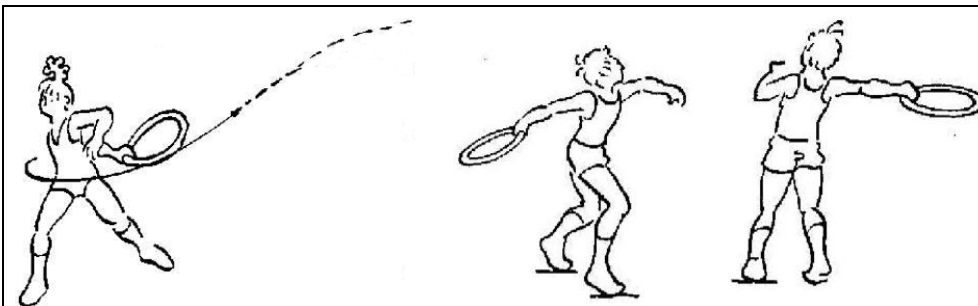


Beim Drehwerfen steht man immer auf den Fussballen – nie auf den Fersen. Grund ist die Drehung: man beginnt mit den Füßen nach rechts gerichtet und steht am Schluss beim Abwurf wie in der Abbildung hier.

Kernbewegungen

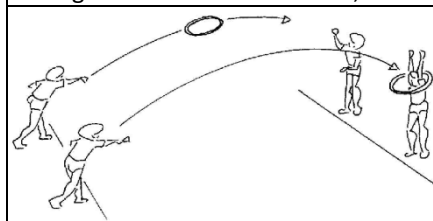
Elementare Bewegungsteile, die sogenannten Kernbewegungen sind der permanent vom Körper weg gestreckter Arm, der in einer Aufwärts-Drehbewegung des ganzen Körpers der Bein- und Rumpfdrehung hinterherfolgt und so eine (Vor-)Spannung erzeugt, bis man sich in der korrekten Wurfauslage befindet. Gemeint ist damit: Gewicht über dem Druckbein und gestrecktes Stemmbein. Die Spannung wird am Schluss in einer Ganzkörper-Streckposition nach vorn-oben aufgelöst. Kommt dann nach der Standwurf-Form noch ein Anlauf hinzu wird dieser in einem Rhythmus „jaaam-tatam“ mit einer oder sogar anderthalb Drehungen vollzogen. Wie alle Würfe muss auch das Schleudern aus einer Abwurfposition im Gleichgewicht heraus passieren. Die korrekte Fusspositionierung ist hierzu entscheidend.

1. Grundform Standschleudern mit Velopneu

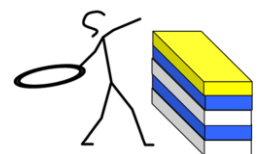


Die Grundform Standschleudern ist sehr einfach: einen Velopneu in die Hand nehmen und wie oben beschrieben die Füße positionieren. Nun fortgesetzt mit dem vom Körper weg gestrecktem Arm das Gerät nach vorn oben vor den Körper führen. Dann wieder zurück nach hinten schwingen bis in den Bewegungsanschlag. Dabei verlagert man das Gewicht hinten aufs gebeugte Bein und mit dem Oberkörper etwas in Rücklage. Die Füße drehen dabei ebenfalls etwas nach rechts zurück. Dann den Reif wieder nach vorn-oben aufs gestreckte Bein rauf. Zwei, drei mal anschwingen und dann werfen.

Als zwingende Übung zur Gewährleistung des Schwingens weg vom Körper können zwei unterschiedlich hohe Schwedenkästen seitlich und hinter dem Werfer dienen. Statt Pneus kann man auch Hallenhürdenquerlatten nehmen.

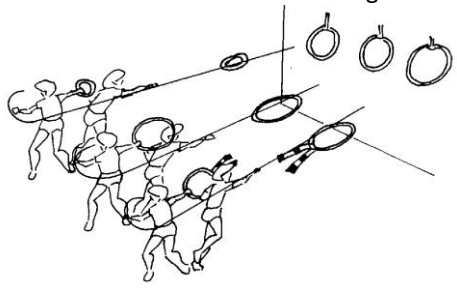
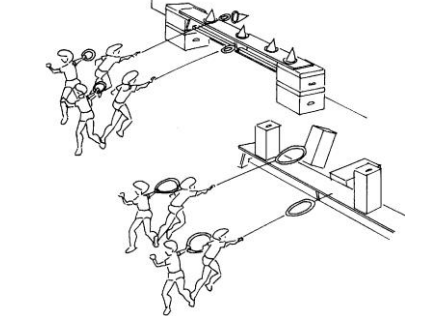
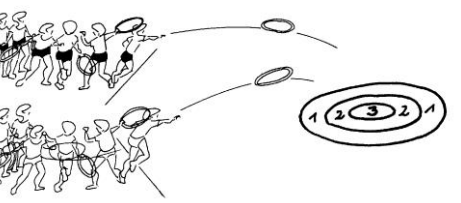
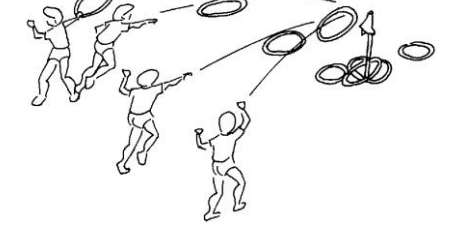
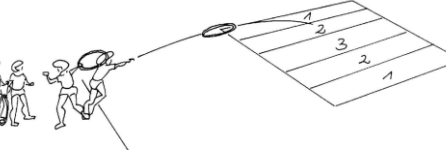
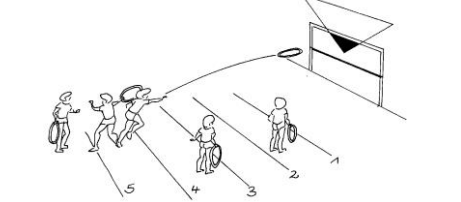
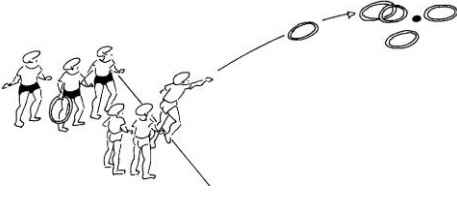
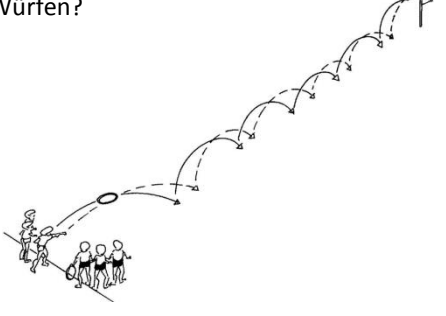
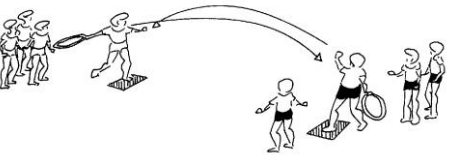

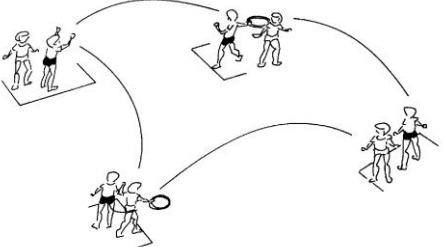
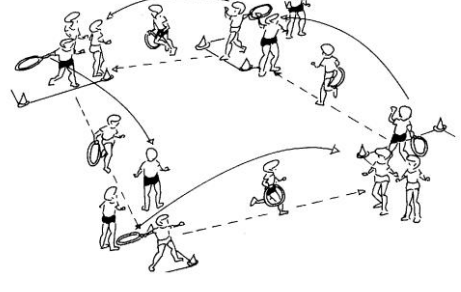


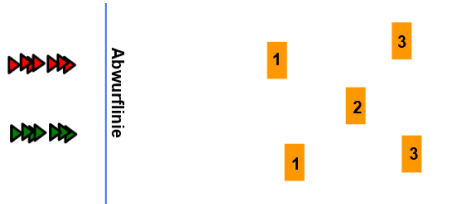
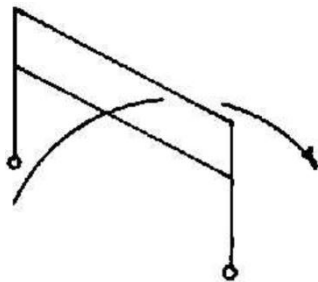
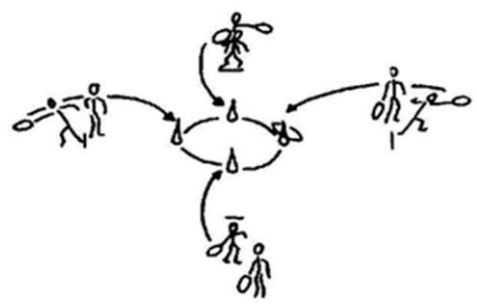
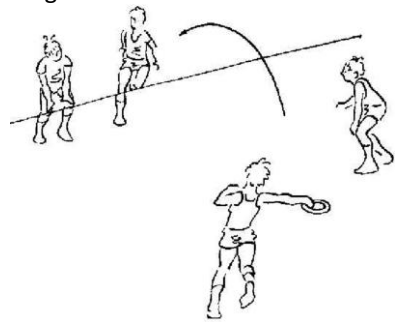
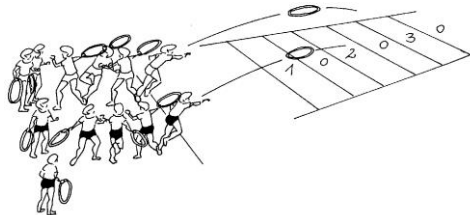

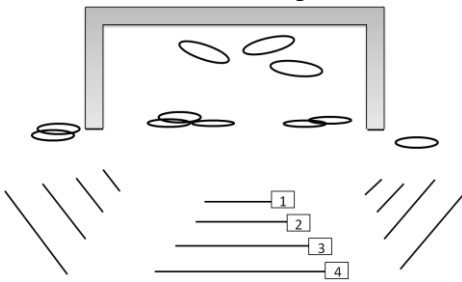

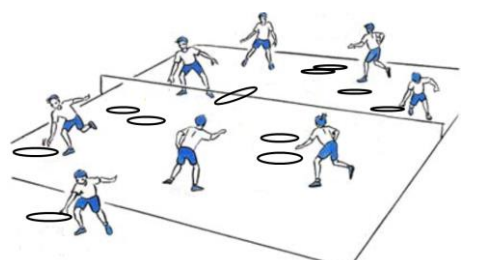
Dieses Standschleudern kann man dann sofort als Ziel-Zuwerfen zu Zweit üben, was den Kids erfahrungsgemäss bereits viel Spass macht (Bild links). „Lasst die Reifen wie Ufos fliegen!“ Mit diesem Bild wird das korrekte Werfen/Abwerfen in einer horizontalen Achse unterstützt. Eine gespannte Leine oder ein Schwedenkasten vor dem Athleten als zwingende Übung zur Ganzkörperstreckung kann diese Form zusätzlich ergänzen (Bild rechts).



Spielformen Standschleudern

Mit verschiedenen Schleuderspielen auf Ziele wird die Bewegung nun praktisch angewandt. Verschiedene Gegenstände und Gewichte werfen: Variieren! Und immer alles rechts und links üben: Beidseitigkeit! Auch Biathlon- und Stafettenformen sind sehr beliebt.

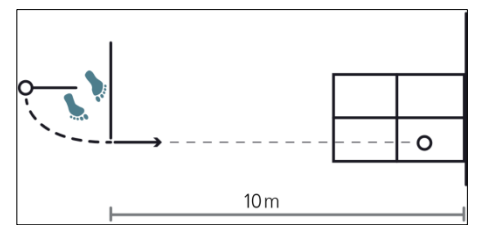
<p>Ring trifft Ring Wer trifft mit dem Ring durch den Ring? Wer trifft in 45sec am meisten Ringe?</p> 	<p>Wurfbude: Hütli oder Kisten treffen Wer trifft in 30sec am meisten?</p> 	<p>Velopneu-Curling Welches Team holt am meisten Punkte?</p> 
<p>Wer überwirft am meisten Malstäbe?</p> 	<p>Mitte gewinnt: Wer holt am meisten Pte?</p> 	<p>Torkönig: Von welcher Linie schaffst du es, ins Tor zu treffen?</p> 
<p>Boccia: Welches Team ist mit den Pneus am nächsten am Tennisball?</p> 	<p>Velopneu Golf: Welches Team schafft die Distanz bis zur Fahne mit den wenigsten Würfeln?</p> 	<p>Balltreiben: zwei Teams werfen abwechselungsweise einander entgegen. Geworfen wird jeweils ab da, wo der gegnerische Reif landet. Welches Team schafft es zuerst, das andere über die hintere Begrenzungslinie zu treiben?</p> 
<p>Velopneu-Platzgen Ein Biathlon wie beim Kids-Cup. Während 3min können die Kids Runden rennen (1Punkt). Nach jeder Runde schleudert man einen Velopneu. Ziele bilden Medizinbälle am Boden. Verschiedene Wurfabstände = unterschiedliche Punkte.</p> 	<p>Insel-Stafette: 2 Teams, 2 Pneus. Gestartet wird an gegenüber liegenden Ecken. Geworfen wird immer nur auf der Insel (Markierung) Variante 1: Welches Team schafft mit dem Ring in 60sec am meisten Stationen? Variante 2: Welches Team schafft 6 Runden in der kürzesten Zeit? Variante 3: Schafft es ein Team, das andere einzuholen?</p> 	<p>Wurfstafette: Zwei Teams stellen sich aufgeteilt jeweils an einem Eckenpaar auf. Jeweils ein Werfer rennt zur nächsten Ecke und wirft von da dem eigenen Team den Reif zu. Dort nimmt ein Partner den Reif auf, sprintet zur nächsten Ecke und wirft wieder. Nach dem Abwerfen geht man zur nächsten „Heim-Ecke“ weiter. Welches Team schafft zuerst 4 Runden?</p> 

<p>Zielwerfen im Team Turnmatten bilden Zielflächen mit unterschiedlichen Punkten. Welches Team gewinnt die meisten Punkte? Re+Li werfen</p> 	<p>Würfe durch die Lücke Zweierteams werfen Pneus oder Ringli durch eine Lücke, die aus 2 hochgespannten Zauberschnüren gebildet wird. Wer schafft zuerst 20 Pässe ohne Berührung?</p> 	<p>Vierer-Boccia Welches Team trifft mit seinen Reifen die meisten Verkehrshüetli?</p>  <p>Statt Hüetli kann man es auch mit Medizinbällen als Ziel machen.</p>
<p>Ringtennis 2 gegen 2 Über eine hochgespannte Leine Tennis mit einem Gummiring spielen. Fällt der Ring zu Boden gibt's einen Punkt fürs andere Team</p> 	<p>Risiko Welches Team trifft mit 20 Würfeln am meisten Punkte? Aber Achtung: Zwischen Punkte zonen liegen immer Nullzonen, die keine Punkte geben! Risiko oder doch lieber auf Nummer sicher?</p> 	<p>Drachenjagd Wer trifft mit seinen Pneus den Drachen in der Hallenmitte?</p>  <p>Drache = Pauschenpferd = 5 Punkte Wer die Insel des Drachens trifft = 1 Punkt</p>
<p>Torkönig Velopneus werden aus verschiedenen Distanzen ins Tor geworfen. Je weiter weg, je mehr Punkte. Welcher Athlet wird mit seinen 3 Pneus der Torkönig?</p> 	<p>Brennball Wie normales Brennball, aber mit Velopneus werfen. Der Startende darf aus Anlauf oder aus der Drehung. Die Feldspieler müssen aus dem Stand werfen.</p> 	<p>Haltet die Seiten frei Zwei Teams versuchen während einer Minute möglichst viele Reifen auf die gegnerische Seite zu werfen und möglichst wenige im eigenen Feld zu haben. Nach dieser Zeit pfeift der Trainer und zählt.</p> 

LA-Test Drehwerfen
Der Athlet macht je 3 Drehwürfe rechts und links aus dem Stand mit einem geeigneten Gegenstand (Ringli, Seil). Als Wurfziel werden 4 Matten längs vor einer Wand ausgelegt. Als Treffer gilt, wenn der Wurfgegenstand bei der Landung die Matten berührt. Der Wurf ist auch gültig, wenn der Gegenstand von der Wand auf die Matten fällt. Abstand der Abwurfstelle zur Wand: 10m. Masse des Zielfeldes: ca. 3.15mx2.00m. Material Ringli (z.B. Tauchringe), Seil (geviertelt mit Knoten).

Kriterien

- Korrekte Beinstellung (Fuss der Nichtwurfseite vorne)
- Stehen bleiben, Füße behalten Bodenkontakt während + nach dem Wurf
- Korrekter Schleuderwurf mit gestrecktem Arm
- Matten treffen: Der Wurfgegenstand muss bei der Landung eine Matte berühren (muss nicht auf der Matte liegen bleiben), alle Würfe müssen erfüllt sein, „Wand ab“ gilt



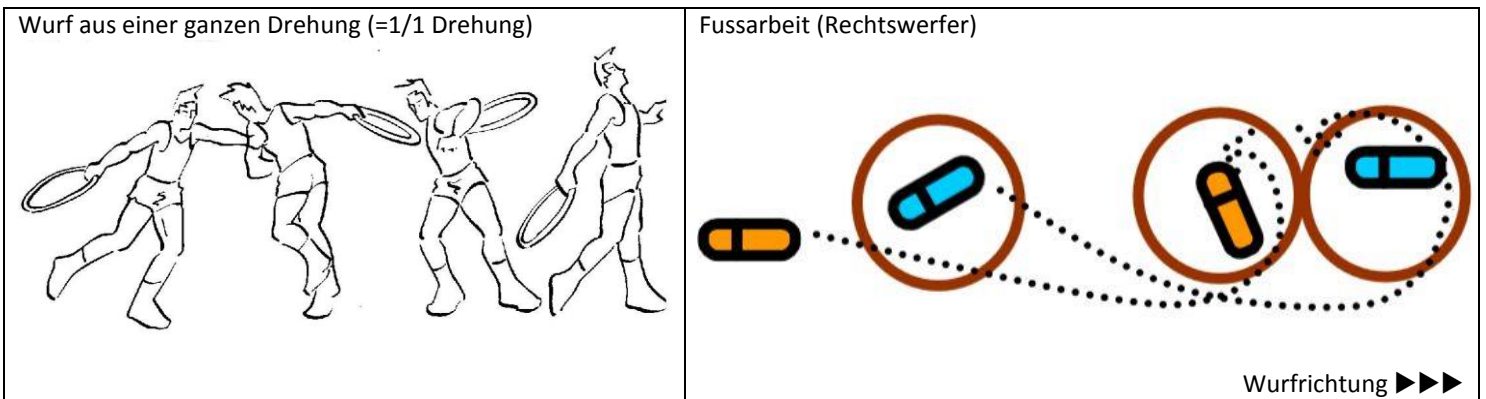
Bemerkung: Das Ringdepot auf dem Schwedenkasten (Bauchhöhe) soll etwa 1m hinter (!) der Testperson sein → Gewichtsverlagerung

2. Schleuderball werfen

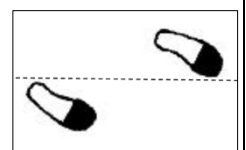


Die bisher beschriebenen Übungen und Spiele können grösstenteils auch mit einem kurz gefassten Schleuderball gemacht werden. Der Schleuderball ist ein 1.0 oder 1.5kg schwerer Ball mit einer etwa 30cm langen Lederschleufe. Im Turnverband werden damit auch Weitwurf-Wettbewerbe des Vereinswettkampfs ausgetragen, wo Weiten um die 50-60m keine Seltenheit sind. Durch den Pendel-Effekt kann auch ohne Training rasch eine beeindruckende Schleuderweite erzielt werden. Das macht den Schleuderball zu einem hochmotivierenden Übungsgerät! Allerdings bringt dieses „Wurfgeschoss“ punkto Sicherheit auch einige Gefahren mit sich, was entsprechende Organisation und Instruktion der Gruppe durch den Leiter erfordert.

3. Drehschleudern mit einer Drehung Anlauf

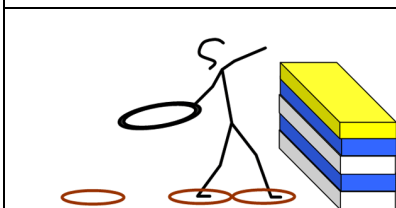


- ⇒ Anfangs steht man mit beiden Füßen parallel nebeneinander
- ⇒ Der Anlauf funktioniert mit drei Schritten: Links – Rechts – Links
- ⇒ Rhythmus: Jaaam – Tatam
- ⇒ Bleib immer auf den Fussballen
- ⇒ Steh am Schluss wieder in der bereits bekannten Fussposition. Besonders der linke Fuss wird häufig zu sehr rechts der Körpermitte aufgesetzt, was zur Folge hat, dass man beim Abwurf instabil steht wie ein Seiltänzer



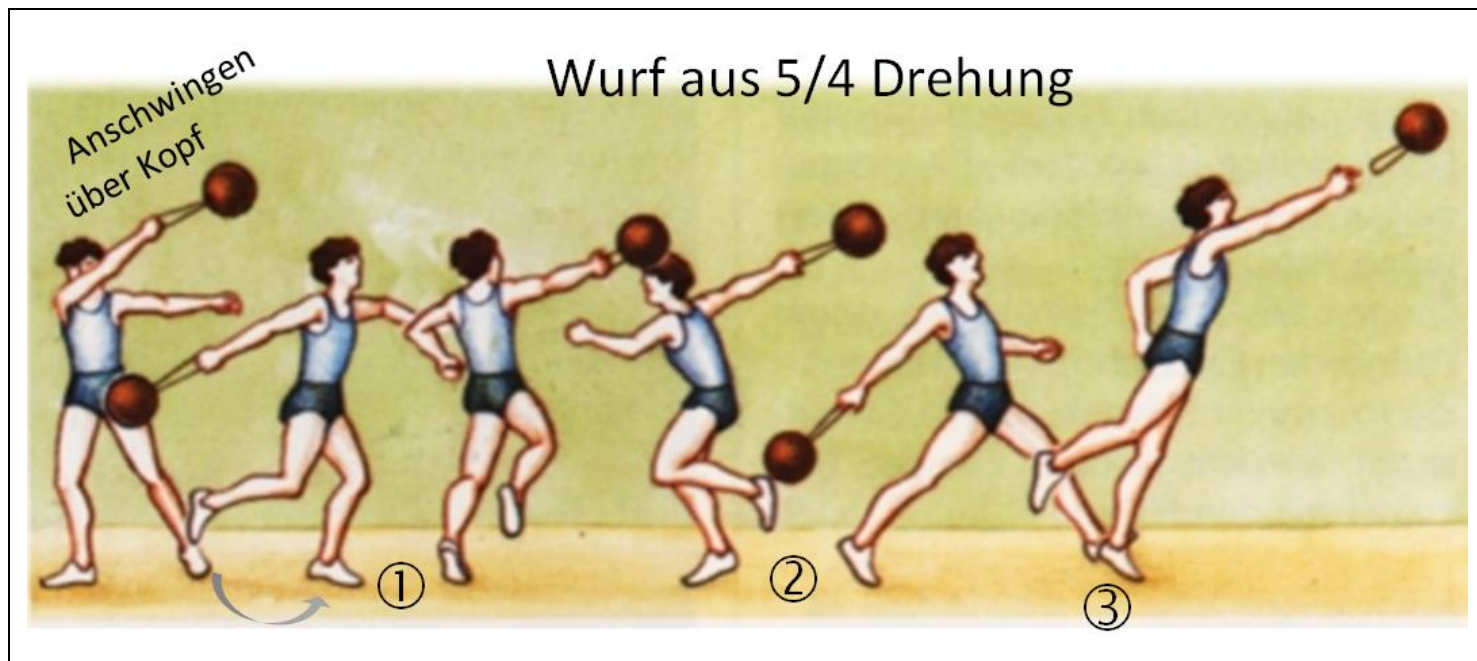
Wichtig: Die Füße gehen der Anlaufbewegung voran!

Der Körper muss sich mit Beginn der Bewegung verwringen. Die Füße gehen der Bewegungskette voran, Hüfte und Rumpf hinterher und der Arm und Ball folgen ganz zuhinterst. Im Prinzip funktioniert es wie beim Band in der RG.



Reifen oder Klebeband-Zonen am Boden helfen, den richtigen Rhythmus zu finden und eine deutliche Vorwärtsbewegung (→ Anlauftempo, Bewegungsdynamik) in die Bewegung zu kriegen. Ein Schwedenkasten (nicht zu weit) vor dem Abwurfpunkt erzwingt ein horizontales Schwingen zum Abwurf.

4. Drehschleudern mit mehr als einer Drehung Anlauf



Wurf aus 1 ½ Drehungen Anlauf (Leichtathletik-Test)

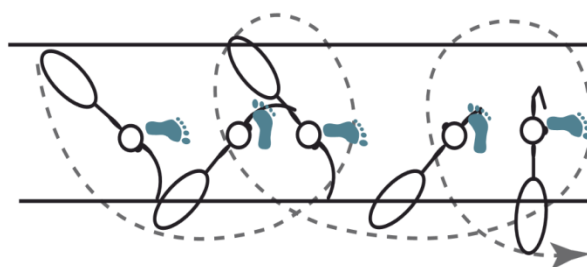


Fortgesetztes Diskusdrehen in einer Längszone mit Ring oder Pneu in der Hand. Beginn aus Frontalstellung.

Zwei Drehungen mit Abwurf des Gegenstandes am Ende der zweiten Drehung. Und das auf beide Seiten! Zwei Drehungen links herum mit Abwurf rechts, 2 Drehungen rechts herum mit Abwurf links.

Kriterien

- Fünf Schritte: links—rechts—links—rechts—links (für Rechts werfend)
- Rhythmus: jam - ta - tam -ta-tam
- Ausführung: Einmal links, einmal rechts herum nacheinander
- Deutliche Vorwärtsbewegung
- Begrenzungslinien der Längszone dürfen nicht betreten werden
- Wurfgegenstand muss vorwärts wegfliegen



Zur Vertiefung empfohlene Lehrbeilage: Schleuderball - Werfen / Isidor Fuchser, 2004

Download-Link: <http://www.blv-nachwuchs.ch/service/Schleuderball.PDF>

Datenblatt Drehwerfen pro Anlage

Stand: 20.09.2013 / jost/mo

Anzahl	Material	Anzahl	Personen
1	Messband 50m	1	Anlagenchef
1	Weitenmarkierung 20/30/40/50 m	1	Schreiberling
1	Stecknagelserie 1 - 20	1	Abwurf mit weisser und roter Fahne
3	Velopneus 20 - 22" , Gewicht 400 - 500gr	1	Markierung Landestelle
1	Stuhl	1	Stecknägeln stecken
1	Sonnenschirm		
1	Schreibunterlage mit Bleistift		
3	Lappen		
je 1	Fahnen weiss / rot		

Kampfgericht Drehwerfen**2. Ablauf des Wettkampfes**

- 2.1 Appell in der ausgelosten Reihenfolge durchführen.
- 2.2 Den Teilnehmenden sollen zwei Probeversuche erlaubt werden. Diese sind bei den Wurfwettkämpfen nach namentlichem Aufruf entsprechend der ausgelosten Reihenfolge unter der Aufsicht des Kampfgerichtes durchzuführen (Sicherheitsvorkehrung).
- 2.3 Erste/n Werfer/in und den/die Nächstfolgende/n aufrufen (z.B. «Huber - bereitmachen Müller»).
- 2.4 Überwachen des Wurfes auf korrekte Ausführung.
- 2.5 Messen der Würfe,

3. Fehlversuche

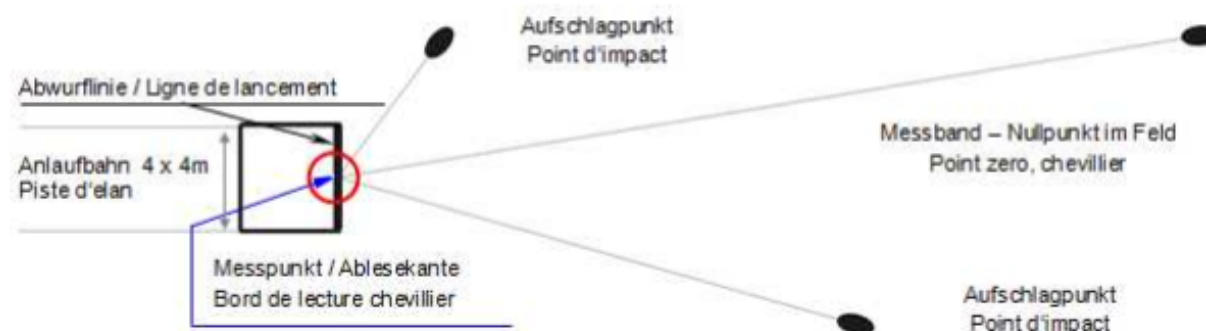
Als Fehlversuch gilt, wenn der/die Wettkämpfer/in:

- a) mit irgendeinem Teil des Körpers die Abwurflinie, die Oberkante des Abwurfbalkens oder den Boden ausserhalb der Anlaufbahn berührt.
- b) Wenn der Pneu über den Kopf geworfen wird.

4. Allgemeine Regeln

- a) Bei Zeitverzögerung durch den Werfer oder die Werferin, gleiches Vorgehen wie bei allen Tech. Disziplinen
- b) Bei allen Stoss- und Wurfwettkämpfen (inkl. Probeversuche) muss das Gerät zur Abwurflinie oder zum Wurfkreis zurückgetragen werden. Es darf auf keinen Fall dorthin zurückgeworfen werden.
- c) Der Pneu kann, innerhalb der **Abwurffläche**, aus dem «Stand» oder mit «Anlauf und max. einer ganzen Drehung» geworfen werden.
- d) Der Pneu muss wie beim Diskuswurf seitlich neben dem Körper geworfen werden.
- e) Gemessen wird die hinterste Aufschlagstelle des Pneus.

Drehwurfanlage gleich wie Ballwurfanlage:

**Anlauf:**

4m breiter Streifen auf Sand, Gras, oder Kunststoff. Der Anlauf muss 4 x 4 m sein.

Abwurflinie: soll

Gerade 4m lange Markierung 5 – 7cm breit am Boden mit Klebband, Farbe oder einem Balken. Der Abwurf erfolgt vor der Abwurflinie. In der Mitte der Abwurflinie ist der Messpunkt zu markieren.

Sektoren: Müssen nicht gezeichnet werden.

Verwendete Literatur

KATZENBOGNER Hans, MEDLER Michael: Spiel- Leichtathletik, Teil 1: Laufen und Werfen. Anregungen für den praktischen Sportunterricht, Sportbuch Verlag, Flensburg 1999

KRUBER Dieter: Leichtathletik in der Halle, Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports, Band 33. 8. unveränderte Auflage, Schorndorf 1996

MURER Kurt, 1003 Spiel und Übungsformen in der Leichtathletik, 8. unveränderte Auflage, 1994, Verlag Hofmann, Schorndorf 1994

REIMANN Esther, SCHAFFER Robert, WEBER Rolf: Laufen / Springen / Werfen. Leichtathletik mit Jugendlichen im Alter von 13-15 Jahren. Broschüre zum LHB, Magglingen 1998

Empfohlene Links (20.2.2014)

Broschüre mobilesport (PDF): Drehwerfen, Lektionsreihe J+S Kindersport Nr. 9,
http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/04/LA_9_Drehwerfen_d.pdf

Broschüre mobilesport (PDF): Vom Drehwerfen zum Diskuswurf, Lektionsreihe J+S Kindersport Nr. 23
http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/04/LA_23_Vom-Drehwerfen-zum-Diskuswurf_d.pdf

Broschüre mobilesport: Leichtathletik Tests Swiss Athletics
http://www.blv-nachwuchs.ch/leiter/latest_broschuere.pdf

Videos verschiedener Modell-Würfe (von Kindern ausgeführt) auf bewegungskompetenzen.at
<http://www.bewegungskompetenzen.at/clipcoach/index.php/755>

Reglement Velopneu Drehschleudern
http://www.swiss-athletics.ch/files/wettkaempfe/wettkampfsupport/datenblaetter/de_53Drehwerfen_2013.pdf