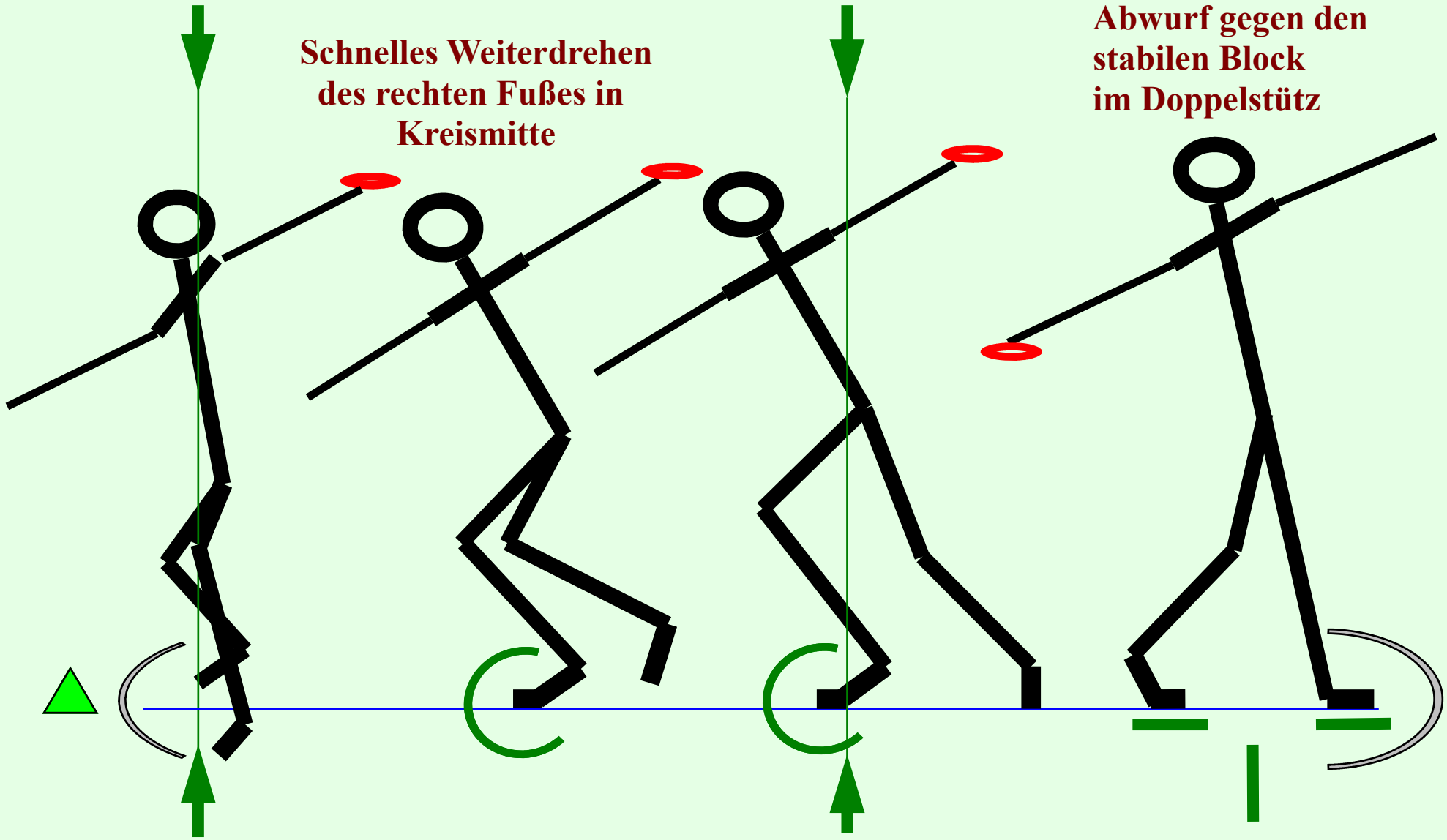
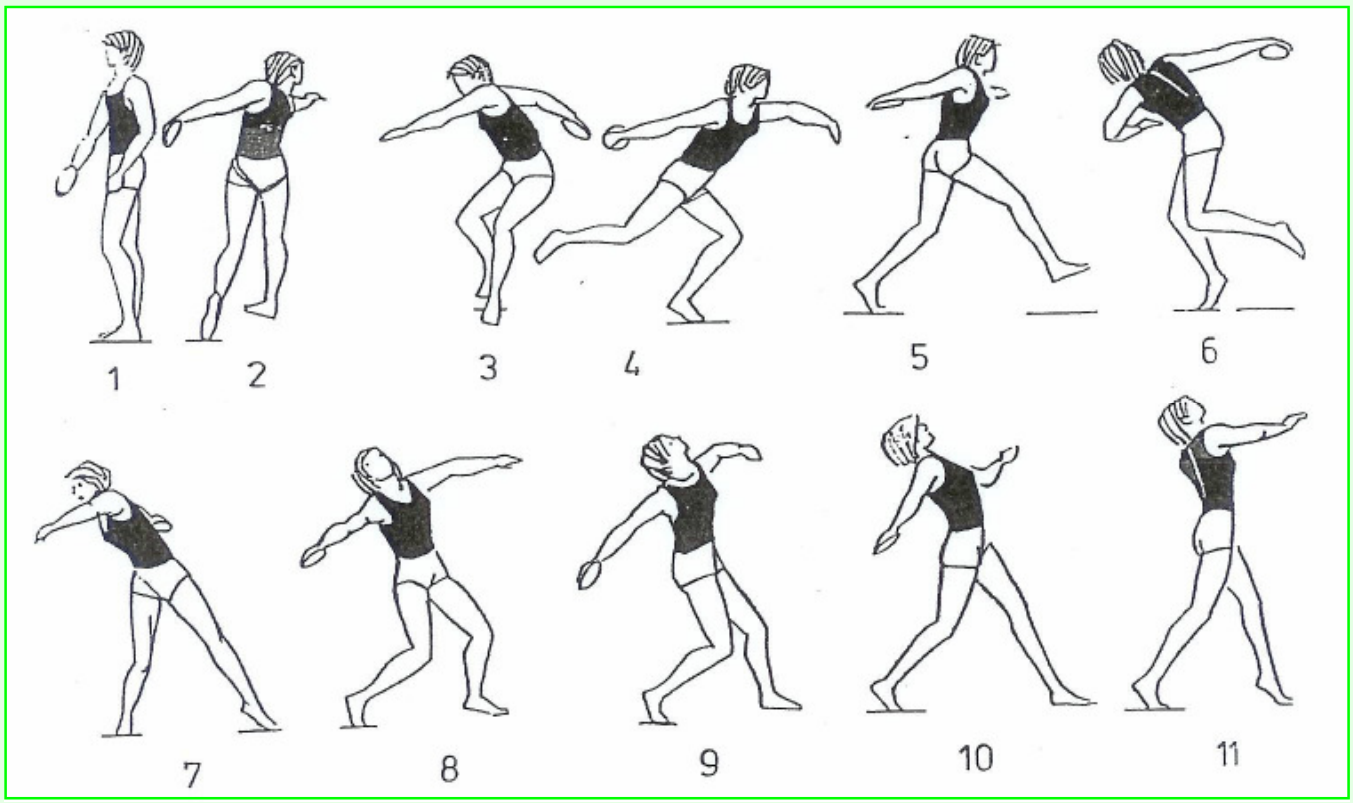
Trainingsschwerpunkte D-Kader—Diskuswurf



Erst.:L.KLEMM/OSP Mhm./1.3.2006

Diskuswurf



Leistungskriterien der Technik

- Einleiten einer ersten Verwringung zwischen Hüfte, Schulter und Wurfarm durch eine weite Anschwungbewegung als Vorraussetzung für einen weiten Beschleunigungsweg
- eine wirkungsvolle Startphase zur Einleitung der Umdrehung, in der die Anfangsbeschleunigung des Systems Werfer/Gerät erfolgt und die Umsprungphase vorbereitet wird
- einen flachen, raumgreifenden und zeitlich möglichst kurzen Umsprung, in dessen Verlauf im Körper Vorspannung aufgebaut wird
- eine effektive Übergangsphase mit minimaler Verzögerung zwischen dem Aufsetzen des rechten Beines und des linken Beines
- eine **explosive** Abwurfbewegung, in der die Hauptbeschleunigung des Gerätes erfolgt

Erst.: L.Klemm/OSP Mhm./13.3.2006

Reihung der Ausbildungsaufgaben

Diskuswurf

Erlernen der technikgerechten Abwurfbewegung (Standwurf) **1.**

- Erlernen des richtigen Haltens des Gerätes (Handling)
- Einnehmen einer optimalen Abwurfposition
- Erreichen eines möglichst großen Drehradius
- richtige Koordination der Teilkräfte in der Abwurfbewegung (Fuß, Knie, Hüfte, Schulter, Arm)

Erlernen der Umsprungphase **2.**

- Erreichen einer optimalen Wurfauslage nach raumgreifendem Umsprung
- optimaler Übergang in die Abwurfbewegung durch aktives Weiterdrehen des rechten Fußes nach Aufsetzen in Kreismitte

Erlernen und Vervollkommnen der Gesamtbewegung (6/4-Drehung) **3.**

- Zusammenführen der vorher erlernten Teilbewegungen
- Ausbildung einer optimalen Geschwindigkeitsstruktur der Gesamtbewegung

Erst.: L.Klemm/OSP Mhm./13.3.2006

DISKUS-

Methodische Hinführung vom Frontalwurf zur 6/4-Drehung

Handlingübungen mit dem Diskus (Vorbereiten)

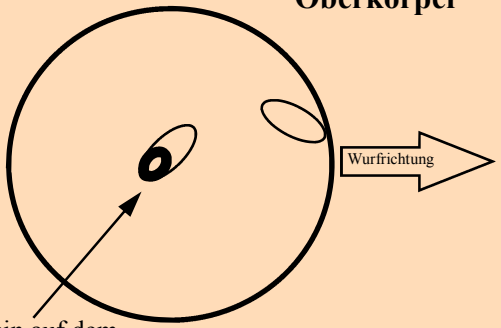
- **Armkreis-und Schwungübungen mit dem Diskus**
- **Abrollübungen nach oben / nach vorn**
  (Wer rollt den Diskus am weitesten geradeaus,Zielrollen/Gasse usw.)
- **allgemeine Würfe (Frontal-/ Schockwürfe) mit verschiedenen Geräten**
  (Gummiringe,Med.-Bälle, Schleuderbälle, Stäbe u.v.a.m.)

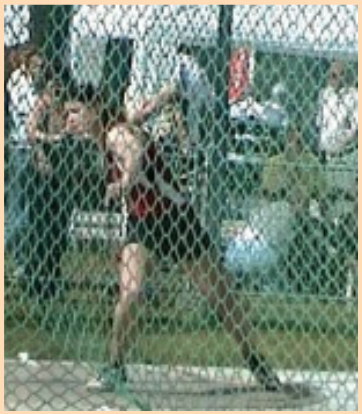
! Kein krampfhaftes Festhalten des Diskus
! Diskus liegt in den letzten Fingergliedern
! Diskus wird nur durch die Fliehkraft in der Hand gehalten
! Geworfen wird der Diskus über den Zeigefinger nach vorn
! Handgelenk nicht abwinkeln

1

1. Grundübung
Standwurf aus der Wurfauslage

- **rechter Fuß steht auf dem Fußballen**
- **KSP auf dem rechten,gebeugten Bein**
- **Füße leicht versetzt**
- **Rücken zur Wurfrichtung**
- **Schulter-und Hüftachse ca.90° versetzt**
- **Linke Seite bildet eine Gerade**
- **Wurfarm in Schulterhöhe hinter dem Oberkörper**

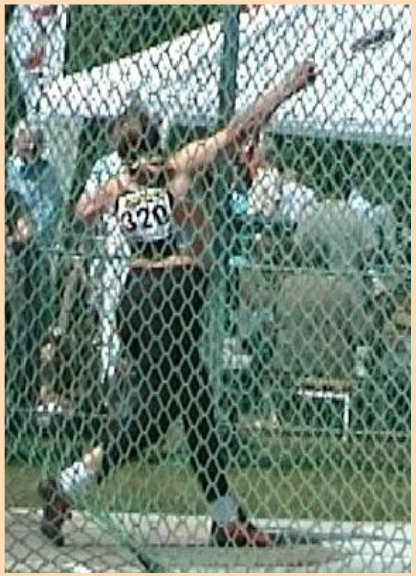




2

Training

- **Standwürfe mit verschiedenen Geräten**
  - leichte und schwerere Geräte
  - Kugeln
  - Stäbe
  - Ringe aller Art
- **Imitationen der Abwurfbewegung mit Stäben,Schlaufendisken,Gummiseil usw.**
- **Würfe aus der Wurfauslage mit sofortiger Fixierung der linken Körperseite (Block)**



3

Beobachtungspunkte

- richtiges Erfassen des Gerätes
- lockere Arm-und Handhaltung
- Abknicken des Handgelenks vermeiden
- optimale,weite Wurfauslage
- Beginn der Bewegung aus dem rechten Fuß heraus
- richtige Koordination des Einsatzes der Teilkräfte in der Abwurfbewegung

Erst.:L.KLEMM/OSP Mhm./16.10.2004

Vorbereiten

- **Drehumsprünge ohne und mit Gerät** (Stäbe,Bälle usw.)
  - am Ort mit 1/2 bis 1/1-Drehung
  - aus der leichten Schrittstellung
  - aus dem Stand oder Angehen nach vorn
- **Variationen:**
  - über eine Gasse
  - über flache Hindernisse (Bänke, Kästen,Stäbe usw.)
  - aneinandergereite Drehsprünge auf einer Linie
- **Schrittsprünge mit anschließendem Abwurf leichter Wurfgeräte** (Schleuderbälle,Ringe usw.)
- **Wettkampfformen**
  - Zielwurf
  - Weitwurf

1

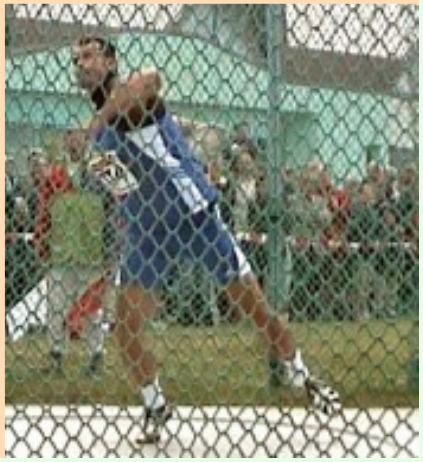
2. *Grundübung*
Wurf aus der 4/4-Drehung

- **Leichte Schrittstellung**
- **Blick in Wurfrichtung**
- **Wurfarm entgegen der Wurfrichtung zurückschwingen**
- **Rechtes Bein auf dem Fußballen aufsetzen und sofort in Wurfrichtung weiterdrehen**
- **Auf das nacheinander von rechtem Fuß,Knie,Hüfte,Schulter,Arm achten**

2

Training

- **Imitationen der Umsprungphase über eine Gasse mit und ohne Gerät** (Schlaufendiskus,Schleuderbälle, Stäbe usw.)
- **Imitation der Drehbewegung des rechten Beines und Aufbau der Verwringung aus 1/4,1/2und 3/4-Drehung**
  - mit Handgerät / mit Partnerführung
- **Würfe aus der 4/4-Drehung mit verschiedenen Geräten**



3

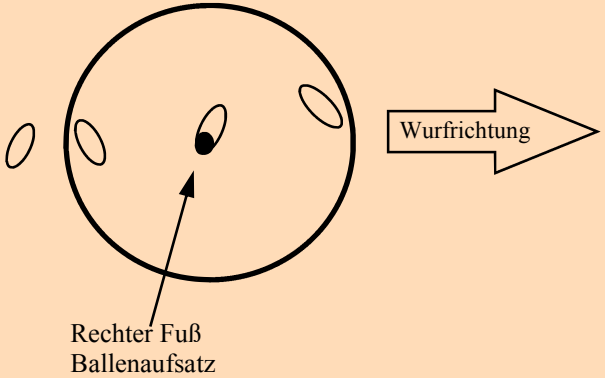
Beobachtungspunkte

- Abdruck links aus dem Fußgelenk flach nach vorn,ohne völlige Kniestreckung aber mit deutlichem Raumgewinn
- weite,raumgreifende Schwungbeinführung
- Geradlinigkeit des Umsprunges und optimaler Aufsatzpunkt in Kreismitte
- Erreichen einer optimalen Wurfauslage
- sofortiges aktives Weiterdrehen des rechten Fußes bei Aufsetzen in Kreismitte
- bewußtes Zurückhalten des Wurfarmes hinter dem Körper bis zum Aufsetzen links in der Wurfauslage

Erst.:L.KLEMM/OSP Mhm./16.10.2004

Vorbereiten

- **Würfe aus 5/4-Drehung mit verschiedenen Geräten**

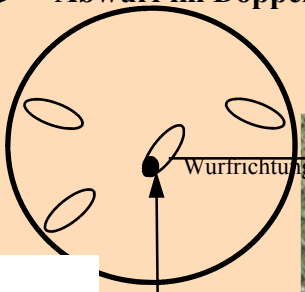


1

3. Grundübung

Wurf aus der Gesamtbewegung (6/4-Drehung)

- **Ausgangsstellung: Beine leicht gebeugt Rücken zur Wurfrichtung**
- **weiter Anschwung nach hinten oben bei Drehbeginn KSP auf das linke Bein verlagern und linken Fuß aktiv eindrehen**
- **spätes Lösen des rechten Fußes bei aktivem Weiterdrehen des linken Fußes bis in Wurfrichtung**
- **aktives Weiterdrehen des rechten Fußes in Kreismitte**
- **Abwurf im Doppelstütz**



2

Training

- **Imitationen der Gesamtbewegung mit verschiedenen Geräten** (Schleuderbälle,Stäbe usw.)
- **Imitationen der Startphase mit besonderer Konzentration auf Anschwung und Andrehen links**
- **verstärkte Konzentration auf die optimale Geschwindigkeitsstruktur (dynamisches Zeitprogramm)**

3

Beobachtungspunkte

- progressive Geschwindigkeitssteigerung bis zum Abwurf (im Doppelstütz)
- Geradlinigkeit der Bewegungsrichtung
- optimale koordinative Bewältigung der Verbindung von Umdrehung und Abwurf
- optimaler zeitlicher (nacheinander) Einsatz der Teilkräfte um eine hohe muskuläreVorspannung zu erreichen

Erst.: L. KLEMM/OSP Mhm./16.10.2004

weites Andrehen über das linke Bein

+

weite Schwungbeinarbeit und weites Nach-vorn - bringen der rechten Körperseite (Hüfte)

+

aktives Setzen und Weiter-drehen des rechten Fußes in Kreismitte

+

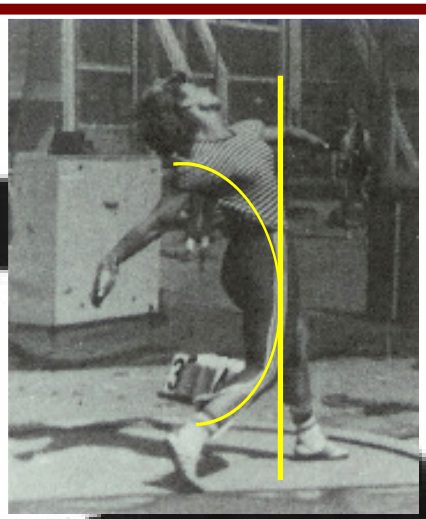
aktives Setzen und Gegen-stemmen des linken Fußes/ Beines - (linker Block)

+

Effektive Einsatzreihenfolge der Teilimpulse über Fuß - Knie - Hüfte - Schulter - Arm

=

Effektive Abwurfposition !



Erst.: L.Klemm/OSP Mhm./19.4.2006