

Praxis C-Trainerausbildung 2.12.2017

Aufwärmen Hammerwurfspezifisch

Fußgelenksarbeit mit Drehung rechts und links

Skippings mit Drehung rechts und links

Knieheben mit Drehung rechts und links

Mit Partner Händchenhalten: Hopslerlauf u. Hopslerlauf mit Drehung rechts und links abwechselnd

Partner unterhaken: Wechselsprünge/Prellhopsler u. Wechselsprünge mit Drehung re u li abw.

Partner unterhaken: Skippings auf Frequenz mit Drehung rechts und links abwechselnd

Partner beide Hände halten: Seitsteps, Seitsteps mit Klatschen, Seitsteps und mit Klatschen und Drehen

Flugrolle und Drehsprung

Rückwärtsrolle und Drehsprung

Rückwärtsrolle weit nach hinten und Drehsprung

3 Vorwärtsrollen und Drehsprung rechts + links

3 Vorwärtsrollen und Drehsprung rechts + links + Sprint zurück

Aufwärmen II Hammerwurfspezifisch

Viereck auf blauen Matten, Kantenlänge ca. 15 m, mehrere Runden (nach jeder Runde wechseln die Aufgabenstellungen für die 4 Geraden):

1. Gerade:
 - a. $\frac{1}{2}$ Drehsprung um Längsachse, 1 Schritt Gehen, nächster Sprung
 - b. $\frac{1}{1}$ Drehsprung um Längsachse, 1 Schritt Gehen, nächster Sprung
 - c. Drehen mit FG-Arbeit mit Stab als fester Draht, linksrum
 - d. Wie c) nur Rechtsrum
 - e. Wie c) nur mit Richtungswechsel
 - f. Wie c/d mit geschlossenen Augen
2. Gerade: Dicke Matte
Rad linksrum/rechtsrum, Radwende, Vorwärtsrolle, Rückwärtsrolle, Flugrolle etc.
3. Gerade: 2 Koordinationsleitern
Verschiedene Schrittfolgen, mit Sprüngen, mit Drehung in Mitte etc.
4. Gerade: wie 1. Gerade

Einführung Hammerwurf

Station Armkreisschwünge (2 Netzbälle, Kastendeckel)

Stand auf beiden Beinen:

AKS rechte Hand, rechts herum

AKS linke Hand, rechts herum

AKS rechte Hand, links herum

AKS linke Hand, links herum

AKS Hammer übergeben

Fokus: stabiler Stand, weite Hammerbahn (vorne lang, hinten kurz), Lage „Tiefpunkt“ in Verlängerung des rechten Fußes (bei Linksdrehern)

In der Bewegung:

AKS, dabei vorwärts Gehen

AKS, dabei rückwärts Gehen

AKS: dabei seitlich auf Kastendeckel hoch- und wieder runtersteigen oder auf Langbank vorwärts/rückwärts gehen

Im Stand:

Mit zwei Bällen gleichzeitig schwingen

Fokus: stabiler Stand, weite Hammerbahn, Erfühlen der Kräfte

Station Drehungen 1 (Stab, 1 Medball, 1 Netzball, 2 Bänke)



Langbank/Schwebebalken, schmale Seite: In beide Richtungen drehen

- ohne Stab
- mit Stab
- mit Ball in Vorhalte

Fokus: Gleichgewicht, Drehgefühl, Hüftposition vorne

Langbank, breite Seite: In beide Richtungen drehen (Ferse rein, Fußspitze anheben)

- ohne/mit Stab
- mit Ball in Vorhalte

Fokus: wie eben, bloß mehr hammerwurfspezifisch



Langbank/Schwebebalken:

- vorwärts Gehen mit AKS beidarmig
- vorwärts Gehen mit AKS einarmig
- rückwärts Gehen mit AKS einarmig
- AKS einarmig, mit Hammer auf Bank mitdrehen

Station Drehungen 2 (Platte/Ring, Stilhammer/Stab, 2 Medballhämmer)

Positionssetzen mit Stilgriff/Stange

Hacke/Ballen mit Setzen bei 90° (Übergang in erste Drehung)

Hacke/Ballen mit Setzen bei 90°, 140° (Hochpunkt), 220° (Setzpunkt Umlaufbein)

Fokus: Orientierung im Ring, Bewusstmachen der Schlüsselpositionen



Tiefpunkt



90°



Hochpunkt



Setzpunkt

C-Trainerausbildung 2.12.2017: Hammerwurf



Drehungen nur auf dem Drehbein

Mehrfachdrehungen in verschiedensten Ausführung:



- mit 2 Hämmern
- 1 Hammer in der rechten Hand
- 1 Hammer in der linken Hand
- Mit Stange oben/auf Schulter/ausgestreckt vor Brust, hinter Rücken

Station Abwurf 1 (Wand, Medizinball)

Stand seitlich zur Wand, tiefe Position, Knie auseinander:

Würfe beidhändig seitlich an Wand in Schulterhöhe, aus Druckbein (weiter von Wand entfernt) arbeiten, aber Position der Beine stabil halten

Fokus: stabiler Abwurf, Kräftigung Rücken/Schulter/Arme

Station Abwurf 2 (Wand, Medizinball)

- Medizinball Abwurf beidhändig linke Seite (Ausholen nach rechts) ins Netz/an Wand
- Medizinball Abwurf beidhändig rechte Seite (Ausholen nach links) ins Netz/an Wand
- Mit Medizinball 1 bis 4 Kontakte von rechts nach links auf Boden prellen, Ausholen nach links und nach rechts abwerfen
- Mit Medizinball 1 bis 4 Kontakte von links nach rechts auf Boden prellen, Ausholen nach rechts und nach links abwerfen
- Medizinball wie oben auf Boden prellen, 360° drehen und fangen, Ausholbewegung und Abwurf, beide Seiten

Fokus: Arbeit aus den Beinen, Beinkette, Hüfte „schlagen“, Block

Rhythmusschulung/schnelle Fußarbeit

Hürden-ABC



- 10 Hürden (0F)
- 1 x abw. Übergehen
- 3 x abw. Übergehen mit Ball in Hochhalte, Stange in Vorhalte, Stange hinterm Rücken
- 1 x abw. Übergehen auf Schnelligkeit
- 1 x seitl. Übergehen
- 3 x seitl. Übergehen mit 3 versch. Geräten
- 4 x drehend übergehen (2 x je Seite)
- 10 Hürden (1 ½ Fuß):
- 4 x gl. Bein übergehen (2/2)
- 4 x drehend übergehen (2/2)

Hürdenfrequenzläufe

2 x 5 Hürden (Hin- und Rückbahn):

5 H 5er (6,50 m bzw. 25 Fuß) auf Frequenz, zurück 5 H 3er (4,50 m bzw. 15,5 F)

5 H 4er (6,50 m bzw. 25 Fuß) auf Frequenz, zurück 5 H 3er (4,50 m bzw. 15,5 F)

5 H 3er (6,50 m bzw. 25 Fuß) auf Frequenz, zurück 5 H 3er (4,50 m bzw. 15,5 F)

Frequenzläufe

2 x 3er Rhythmus über 10 kleine Teppiche, Abstand 18 Fuß

Regine Isele
Landestrainerin Wurf/Hammerwurf im
Hessischen Leichtathletik-Verband



Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt am Main
Deutschland/Germany

Tel: +49 69/6789-861 (OSP)
Tel: +49 69/66165818 (Wurfhaus)
Fax: +49 69/679708 (HLV)
Mobil: +49 163/8480833
eMail: regine.isele@hlv.de
Internet: www.hlv.de