

11 Diskuswurf

Grundübungen und weiterführende Schulung im Diskuswurf



Organisationsformen:

- Hohe Sicherheit (Rotationsbewegung!)
- Wohl ausgesuchte Wurfgeräte (Übungsgeräte!)
- Ausreichend Wurffanzahl und Wurferfahrung/ Wurfgefühl erarbeiten
- ≥ 5 m Abstand/ Abwurfmarkierung/ Wurf nur in eine Richtung organisieren
- Wurf mit festen Wurfgeräten - ausreichenden Schutz organisieren
- Einteilungsform: Kleinstgruppen (3-4 Personen), idealerweise Einzel- oder Paartraining
- Gebundene Organisationsform: Linie, (Beachte: Rechtshänder/Linkshänder)

Ort/ Aufbau/ Übungsmaterial/ Durchführung:

- Stadion (Rasen oder Speeranlauf) /Diskusanlage/Hartplatz/Sport- und Turnhalle mit hohen Sicherheitsmaßnahmen
- Ausübung Outdoor, aber auch Indoor (Sporthalle) möglich
- besondere Anforderung „Rotation“ (Sicherheit und Abstand!)
- Jongliertücher, Tennisball, Knotenhandtuch, Tauchringe, Fahrradreifen
Hallendiskus (Gummi), Diskus (altersgerecht!)
- Gewicht des Sportgerätes (Ausbildungsstand, geschlechts- und altersspezifisch!)
- Einzeltraining , Individualtraining, Kleinst- Gruppen- Unterricht (KGU)
- Induktives Vorgehen hin zum deduktiven Vorgehen
- Einzelbewegung zur Gesamtbewegung (Kombination)
- Erlernen der Regeln und Verhaltensweisen im Training und Wettkampf

Bewegungsbeschreibung/ Technikbeschreibung durch eine willkürliche Aufgliederung des Diskuswerfens in einzelne Phasen (obligatorisch):

- Anschwung
- Drehbeginn
- Umsprung (Stützlose Phase)
- Amortisation
- Hauptbeschleunigung (Finalbewegung)
- Abfangen (feste Wurfauslage/ dynamische Wurfauslage)

Grundübung Nr. 01 / Film (optional):

- Ermittlung Rechts- bzw. Linkshänder (Wurfarm-/Wurfhand-Ermittlung)
 - Einsatz der Sportgeräte (Übungsgeräte)
 - 01 Film/ Pendelwurf/ parallele Fußstellung (hüftbreiter Stand)/Aufstellung an der Linie/linker Arm (Rechtshänder) in Richtung Wurf gestreckt
 - 02 Film/ Pendelwurf/ Schrittstellung (Druckbein/ Stütz.- od. Stemmbein)/Aufstellung an der Linie/ linker Arm (Rechtshänder) in Richtung Wurf gestreckt
 - 03 Film/ Pendelwurf/ Seitgrätschstand (Druckbein/ Stütz.- od. Stemmbein)/Aufstellung an der Linie/ linker Arm (Rechtshänder) in Richtung Wurf gestreckt
 - 04 u. 05 Film/ Wurf aus dem Anlauf mit 1er Drehung (4/4) mit und ohne Orientierungsmarkierung (Achtung: Sicherheitsabstand für Lehrer und Sportler)
 - 06 Film/ seitlicher Pendelwurf/ Seitgrätschstand mit Markierungsfelder
 - 07 Film/ Pendeldrehwurf/ mit Startposition 2/4 Drehung mit Markierungsfelder
 - 08 Film/ seitlicher Pendeldrehwurf/ mit Startposition 2/4 Drehung mit Markierungsfelder
 - 09 Film/ Pendeldrehwurf/ mit Startposition 4/4 Drehung mit Markierungsfelder
 - 10 Film/ seitlicher Pendeldrehwurf/ mit Startposition 4/4 Drehung mit Markierungsfelder
 - 11 Wurf aus fester Wurfauslage/ mit Startposition 5/4 Drehung mit Markierungsfelder
 - 12 Film/ Wurf mit Anschwung (Rückschwung/ Umkehrpunkt) mit Startposition 6/4 Drehung mit Markierungsfelder/ feste Wurfauslage
 - 13 Film/ Wurf mit Anschwung (Rückschwung/ Umkehrpunkt) mit Startposition 6/4 Drehung mit Markierungsfelder/ dynamischer Wurfauslage
-

Vervollkommen (optional)

- 14 Film/ Standwurf (Finalwurf) mit Diskus und Rückschwung (Hauptbeschleunigungs-Phase)
- 15 Film/ Wurf mit Diskus/ Startposition 2/4 mit Auftakt (heben des rechten Fuß)
- 16 Film/ Wurf mit Diskus/ Startposition 4/4 mit Rücklage (feste Wurfarmlage) hinterm Rücken
- Werfen mit Rhythmus- Variation
- Werfen mit Höhenorientierung
- Werfen in verschiedene Sektoren

Beobachtungspunkte /Schwerpunkte

- Lockerheit in den Armen/ Schultergürtel
 - Anschwung/ Drehbeginn flüssig
 - Gewicht beim Drehbeginn betont auf die linke Achse (Bein) verlagern (bei Rechtshänder)
 - Fähigkeit der Umsetzung von Rhythmus-Struktur
 - Fähigkeit der Rotation
 - Fähigkeit der Orientierung
 - Fähigkeit von Stabilität und Gleichgewichtssinn
 - Ganzkörperstreckung
 - stabiler Rumpf (Rotation vermeiden!)
 - aktives Weiterarbeiten des rechten Fuß beim Setzen
 - hohe Verwirrung erzeugen
-

Diskuswurf

- Spannungsbogen und hohe Explosivität

Ausbildungsaufgabe

- Gerätehandlings und Diskusbahn
- Drehung.- und Streckbewegung
- Flüssige Bewegung
- Koordinative Vorbereitung auf dynamische Finalbewegung (Hauptbeschleunigung)

Methodischer Hinweis

- Wettkampfformen aufbauen und anwenden!
- Bewegungsachsen erlernen!
- Rechts und links Werfen!
- Diskuslage geht vor!
- Arbeiten mit verschiedenen Windlagen und Richtungen!
- flüssiges, lockeres aber explosives Arbeiten geht vor!
- Übung in Serie und aufeinander aufbauend!
- Sicherheit, Sicherheit, Sicherheit!