

## Die sportliche Entwicklung im Hammerwurf von Kai Hurych

### Zur Vorgeschichte:

Als Kai (Jg. 2003) im Frühjahr 2011 -mit nicht ganz 8 Jahren- auf mich zukam und den Wunsch äußerte, beim KSV Fürth für den Rasenkraftsport (Hammerwurf, Gewichtwurf und Steinstoßen) zu trainieren unterstützte ich ihn dabei, da er neben dem Vereinsfußball (ab 4 Jahren) ein möglichst breites Angebot an Bewegungsmöglichkeit bekommen sollte. Von 2011 bis 2016 trainierte er zweigleisig Fußball und Rasenkraftsport je zweimal pro Woche bei mir und bekam so verschiedene Komponenten vermittelt: Kondition, Sprintfähigkeit, Reaktionsfähigkeit (Torwart), Technik, Abläufe etc. Wichtig war in dieser Zeit die Abwechslung im Training, begünstigt durch die verschiedenen Sportarten. Denn ich denke, es gibt keine schwierigere Trainingssituation als durch monotones Training langfristig gelangweilte Kinder Trainingsinhalte beibringen zu wollen. Er beherrschte mit 12 Jahren schon sehr sicher drei Umdrehungen im Hammerwurf. Zu diesem Zeitpunkt konnten wir mit Lothar Pfeifer aus Heppenheim eine absolute Rasenkraftsport- und Gewichtheber-Koryphäe dazugewinnen, der von diesem Zeitpunkt bis Anfang 2020 das Training leitete. Logische Konsequenz war die zeitnahe Umstellung im Wintertraining auf vier Drehungen im Hammerwurf, was sich schon in der folgenden Saison leistungssteigernd auswirkte. 2016 beendete Kai das Fußballkapitel, um sich mehr auf den Rasenkraftsport zu konzentrieren. Durch die Leistungen aufmerksam geworden, meldete sich Hammerwurf-Landestrainerin Regine Isele und Kai wurde in den D-Kader berufen. So startet Kai seit 2016 auch in der Leichtathletik im Hammerwurf.

Kai ist nun 16 Jahre und eher ein Leichtgewicht unter den Hammerwerfern und so wurden die Komponenten Technik-/Wurfschulung, Schnellkraft und Verletzungsprävention bisher in den Vordergrund gestellt und dies soll auch so bleiben. Auch die Regeneration ist ein genau zu beachtender Punkt, da muss jeder Trainer individuell mit den einzelnen Athleten ein gesundes Augenmaß entwickeln. In den letzten Jahren wurde tatsächlich nach einem sehr einfach anzuschauenden Trainingsplan trainiert. Das Motto: „Werfen-Werfen-Werfen -in all seiner Vielfalt“ scheint bei Kai aufzugehen, sieht man sich seine Leistung und Entwicklung an. „Krafttraining - Hanteltraining“ wurde bis jetzt nur zur Erlernung der richtigen Technik und mit sehr leichten Gewichten absolviert, damit Fehlbelastungen des Körpers bei zukünftigem altersgemäßem Training vermieden werden. Hier ist es absolut wichtig, dass erfahrene Trainer die Einzelpositionen vermitteln. Die Rückmeldung des Athleten über Trainingsinhalte /–Aufbau und Wohlbefinden stellen elementare Komponenten im Trainingsalltag dar und finden fließend Berücksichtigung im Trainingsplan. Diese „weichen“ Faktoren sind zumindest genauso wichtig wie Satz- und Wiederholungsanzahl einzelner Übungen. Da der Hammerwurf eine Disziplin ist, die eine mehrjährige Vorbereitungsphase in der Technikfindung benötigt, ist eine hohe Eigenmotivation des Sportlers notwendig. Ein abwechslungsreiches Training, auch mit anderen Sportarten gekoppelt, könnte eine Ergänzung sein, um gerade im Hammerwurf Schüler und Jugendliche bis hin zum Junioren- bzw. Erwachsenenalter für diese Disziplin zu begeistern.

### Exemplarisch ein Trainings-Wochenplan von Kai:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Schulsport				Schulsport		
<b>Aufwärmen</b>	<b>Aufwärmen</b>	frei	<b>Aufwärmen</b>	frei	<b>Aufwärmen</b>	frei
<b>Stabi-Rumpf- Bauch-Rücken</b>	<b>Stabi-Rumpf- Bauch-Rücken</b>		<b>Stabi-Rumpf- Bauch-Rücken</b>		<b>Stabi-Rumpf- Bauch-Rücken</b>	
<b>Sprungtraining</b>	<b>Krafttraining</b>		<b>Sprinttraining</b>		<b>Wurftraining</b>	
Wurftraining RKS versch. Variationen oder Imitationen	techn Ausführung <b>Auslaufen</b>		Wurftraining RKS versch. Variationen oder Imitationen		versch. Variationen oder Imitationen <b>Auslaufen</b>	
<b>Auslaufen</b>			<b>Auslaufen</b>			

Sehr wichtig ist es auch, die richtigen Personen in Gesundheitsfragen ansprechen zu können. Mit meinem alten Bekannten Norbert Müller, DLV-Physiotherapeut mit langjähriger Erfahrung in der Betreuung des DLV-Wurfteams, haben wir einen ganz erfahrenen Mann mit im Team. Er, sowie auch DLV-Verbandsarzt Andrew Lichtenthal haben sich bereit erklärt Kai zu betreuen und auch langfristig die Entwicklung von ihm zu begleiten.

Trotz der gewichtsmäßigen „Unterlegenheit“ von bis zu 35% des Körpergewichtes gegenüber den Mitbewerbern konnte Kai in der Leichtathletik Ausrufezeichen setzen und zuletzt bei widrigen Wetterbedingungen mit 71,98m Deutscher U18 Winterwurfmeister in Neubrandenburg werden.

Mittlerweile in den NK1-Kader des DLV berufen, war die Qualifikation und Teilnahme an der U18-EM in Rieti das große Ziel von Kai für 2020..., man wird abwarten müssen wie sich die Lage entwickelt, in wie weit es überhaupt Wettkämpfe in 2020 noch geben kann.

Kai Hurych Hammerwurf-Leistungen:

	Altersklasse	Hammer-Gewicht	Bestleistung		Nationale Titel
2015	M12	3Kg	44,12m		
2016	M13	3Kg	62,05m	Hess. Bestleistung	
2017	M14	4Kg	66,07m	Hess. Bestleistung	
2018	U16	4Kg	73,43m	Hess. Bestleistung	DM 1.
2019	U18	5Kg	70,83m		DM 1./DM 3. WiWu
2020	U18	5Kg	71,98m		DM 1. WiWu

Uwe Hurych