

Einführung Speerwurf

Ulrich Schwender

Der Rahmen

2–3 Doppelstunden ab Klassenstufe 8. Materialbedarf: Speere; Zauberschnüre, Reifen, Plastiktüten, Hütchen als Ziele bzw. Markierungshilfen.

Vorbemerkungen

„Wann spielen wir wieder Völkerball oder Jägerball?“ Diese oder ähnliche Fragen hören Sportlehrer in der Unterstufe häufig. Man sieht: Schüler werfen gerne und machen im Sportunterricht durch das Werfen mit Bällen oder anderen Wurfgeräten vielfältige Wurfverfahren. Geübt wird dabei auf spielerische Weise der Schlagwurf auf ein unbewegliches oder bewegliches Ziel.

Von diesen Vorerfahrungen profitieren die Schüler auch in der Mittelstufe, wenn sie womöglich zum ersten Mal einen Speer in die Hand nehmen. Speerwerfen ist allerdings eine komplexe Disziplin, die hohe Anforderungen an die Bewegungssteuerung (Anlauf, Koordination von Teilkörperbewegungen...) stellt und daher eine methodisch sinnvolle Schulung verlangt. Besonders wichtig ist, dass die Schüler vor Beginn einer Einheit Speerwurf auf folgende Regeln hingewiesen werden:

- Geworfen werden darf nur unter Aufsicht und auf Kommando des Lehrers!
- Die Speere werden erst dann geholt, wenn alle Schüler geworfen haben!
- Die Schüler stehen mit mindestens 3m Abstand nebeneinander auf dem Platz! (Abb. 1: Genügend Abstand zum Nachbarn halten)



- Die Speere werden senkrecht getragen und ‚waagrecht‘ geworfen!
- Vor der Ausholbewegung ist zu schauen, ob jemand vor oder hinter dem Werfer steht!

AUS DEM INHALT:

Ulrich Schwender Einführung Speerwurf	1
Rüdiger Geis Drei-Brett-Spiel – das Spiel für große Klassen	5
Hans-Jürgen Wagner Vom Schäferstab über die Fliegenklatsche zum Bätscher, dem etwas anderen Hockeyschläger	7
Thorsten Pachurka & Tobias Kunkemöller Interaktionsfähigkeit durch adressatengerechte Spielkultur fördern	13
Henner Hatesaul Praxis-Tipp Aufbewahrungs- und Transporthilfe für Rollbretter	16



Ulrich Schwender

Studienrat am Hölderlin-Gymnasium in Nürtingen (Sport, Geschichte, Latein) und Leichtathletiktrainer beim TUS Metzingen

E-Mail: uschwender@gmx.de

- Es muss eine möglichst große Rasenfläche zur Verfügung stehen.

Tipps für den Unterricht

Die technischen Knotenpunkte des Speerwurfs können vom Lehrer vorgegeben oder auch gemeinsam mit den Schülern (z.B. durch Videostudium) erarbeitet werden. Die Schüler können dabei einen Beobachtungsbogen erstellen, den sie dann zur Bewegungskorrektur innerhalb ihrer Lerngruppe einsetzen. Es ist dabei wichtig, dass sich die Schüler jeweils auf ein Bewegungsmerkmal konzentrieren, da sie es meist nicht gewohnt sind, sportliche Bewegungen in ihrer Komplexität zu erfassen und dann noch ein Feedback zu geben. In Oberstufenkursen kann die Sportpraxis mit der Theorie verknüpft werden, indem anhand des Beispiels Speerwurf die biomechanischen Prinzipien besprochen werden.

Da die Bewegungsintensität für die Schüler bei der methodischen Erarbeitung nicht sehr hoch ist, ist zu überlegen, wie man diese erhöhen kann. Es gibt dafür verschiedene organisatorische Möglichkeiten je nach zur Verfügung stehendem Raum und Material:

- **Gruppe teilen.** Ein Teil wirft Speer, ein Teil absolviert ein Kräftigungsprogramm oder führt ein Wurfspiel durch.
- **Werfen und Laufen im Wechsel.** Ein Schüler wirft, 1-2 Schüler geben ihm Feedback, ein Schüler holt im Laufschrift den Speer.
- **Biathlon.** Wenn ein Schüler ein Ziel oder eine Zone nicht trifft, muss er eine Strafrunde hinter der Wurfgruppe laufen.

Griffarten

Schüler tun sich häufig zunächst schwer, den Speer gerade zu werfen. Deshalb ist es notwendig, von Anfang an die Griffhaltung der Schüler zu kontrollieren. Die Wettkampfbestimmungen sehen vor, dass alle Finger der Wurfhand Kontakt mit der Wicklung haben müssen. Im Schulsport bietet sich der Daumen-Zeigefinger-



Abb.2: Griffhaltung

Griff an, wonach der Griff so zu fassen ist, dass die Hand die Wicklung des Speers möglichst großflächig abdeckt und das letzte Glied des Zeigefingers sich hinter der Wicklung befindet, um dem Speer beim Abwurf den letzten Impuls zu geben.

Technische Schlüsselemente

Speerwurf ist eine anspruchsvolle Disziplin. Die Anlaufgeschwindigkeit muss durch bewusstes Abbremsen der Körperglieder in den (Schlag-)Wurf übertragen werden und zwar in der Reihenfolge Beine-Rumpf-Wurfarm. Zu einem vollständigen Wurf gehören ein

- zyklischer und azyklischer Anlaufteil,
- die Speerrückführung,
- der Impulsschritt,
- der Stemmschritt und
- der Abwurf.

Diese Phasen werden im Folgenden kurz vorgestellt. Im Schulsport sollte die Konzentration aufgrund der Komplexität der Bewegung jedoch auf dem azyklischen Teil und dem Abwurf liegen. Im Methodikteil wird noch genauer auf wichtige Beobachtungsmerkmale und die Durchführung eingegangen werden.

Anlauf

Der zyklische Anteil des Anlaufs dient der Vorbeschleunigung des Systems „Athlet-Speer“. Der Speer wird dabei waagrecht bzw. mit leichter Spitzenneigung über Schulterhöhe in Kopfhöhe mit gebeugtem Arm getragen.

Der azyklische Teil dient der Speerrückführung und der Vorbereitung der Abwurfposition. Der Werfer führt nun sogenannte „Kreuzschritte“ aus, bei denen (beim Rechtshänder) das rechte Bein das linke überholt.

Der Wurfarm wird beim ersten Kreuzschritt nach hinten gestreckt und der Oberkörper aus der frontalen Laufhaltung etwa 90° nach rechts gedreht.

Impuls- und Stemmschritt

Mit dem Impulsschritt ist der explosive vorletzte Schritt beim Anlauf bzw. letzte Kreuzschritt gemeint, bei dem die Beine den Oberkörper „überholen“. Beim nachfolgenden Stemmschritt wird das linke Bein schnell, aktiv und stabil aufgesetzt und die ganze linke Körperhälfte bleibt so fixiert, dass man mit dem rechten Bein und der rechten Hüfte Druck nach vorne gegen die linke Körperhälfte aufbauen kann. Der Speer wird weiterhin mit gestrecktem Arm hinten gehalten, nur die Schulter und der Ellenbogen werden nach vorne oben eingedreht (Wurfauslage).

Abwurf

Wichtig ist, zu stehen; d.h. das Stemmbein möglichst gestreckt und das hintere Bein möglichst lange am Boden zu halten! Den Abwurf kann man unterteilen in eine einleitende Zugbewegung mit hohem Ellenbogen und in eine schlagende Bewegung des Unterarms nach vorne (=Unterarmschleuder) mit abschließendem Abklappen des Handgelenks. Der Speer fliegt nur gerade, wenn man ihn „trifft“. Das bedeutet, dass die Wurfhand die Position der Speerspitze erreichen muss, ihr also „folgt“. Nach dem Abwurf wird der Körper durch Umspringen auf dem rechten Fuß abgefangen.

Methodik



1. „Steckwürfe“ aus der Wurfauflage (Abb. 3 und 4)
Die Schüler müssen zunächst ein Gefühl dafür bekom-

men, wie sie abwerfen müssen, damit ein Speer auch wirklich steckt. Dazu ist ein kontrollierter Bewegungsablauf notwendig mit einer konkreten Entfernung- oder Zielvorgabe. Hier bieten sich Zonen an, in die die Speere fliegen oder Reifen bzw. leere Plastiktüten, die die Schüler treffen sollen. Die Entfernungen sollten zu Beginn sehr kurz gewählt werden (ca. 5-8m), damit sich die Schüler auf den Bewegungsablauf konzentrieren und nicht den Speer unkontrolliert werfen.

Hinweise an Schüler: Treffe mit der Hand die Speerspitze! Halte das linke Bein (beim Rechtshänder) möglichst gestreckt und drehe den linken Fuß etwas nach rechts ein! Arbeite mit dem rechten Bein nach vorne gegen die linke Hüfte und versuche dabei möglichst lange Bodenkontakt zu halten!

Wenn die Schüler diese Würfe technisch sauber durchführen können, bzw. die Speere konstant „stecken“, können die Ziele und Entfernungen verändert werden. Es bieten sich hier 3m Schritte an.

Abb. 3: Wurfauflage



Abb. 4: Endposition nach dem Abwurf

2. Würfe aus kurzem Anlauf (vom 3er bis zum 7er Rhythmus) (Abb.5,6,7)



Abb. 5, 6, 7: Würfe aus kurzem Anlauf

Geübt wird nun (zunächst isoliert ohne Abwurf) der azyklische Teil des Anlaufs, d.h. der Speer wird mit gestrecktem Arm über Schulterniveau gehalten und die Schüler führen Kreuzschritte (zuerst nur einen, später zwei bis drei) aus. Angestrebt wird eine aufrechte Körperposition mit stabiler Hüft- und Schulterachse und stabiler waagrechtlicher Speerposition nach der Rückführung auf Höhe der Stirn. Der Rhythmus der letzten 3 Schritte ist kurz-lang-kurz.

Hinweise an Schüler: Achte darauf, dass der Speer immer nahe am Körper parallel zur Schulterachse ist! Der Impulsfuß (beim Rechtshänder rechts) schaut immer nach vorne!

3. Impuls- und Stemmschritt

Hier ist das Ziel mit dem rechten Bein (Rechtshänder) das linke Bein möglichst flach, weit und schnell zu überholen, wobei die während der Speerrückführung eingenommene leichte Oberkörperücklage erhalten bleibt.

Hinweise an Schüler: Drücke Dich vom linken Ballen weit nach vorne auf rechts ab! Arbeite mit dem rechten Bein nach vorne weiter ohne den Bodenkontakt zu verlieren! Setze das linke Stemmbein schnell und möglichst gestreckt auf. Bleibe mit dem Körper möglichst lange auf rechts.



DIN A5, 160 Seiten
 ISBN 978-3-7780-0351-0
Bestell-Nr. 0351 € 16.90

Rüdiger Geis


Sportspiele – leicht gemacht

Die Spielesammlung umfasst 109 sportspielübergreifende sowie sportspielspezifische Variationen (Fußball, Handball, Basketball, Volleyball, Badminton und Tennis). Sie sind für die Durchführung in Sporthallen konzipiert. Alle Spiele sind selbst entwickelt und im Schulbetrieb, erprobt worden.

Der Praxisteil ist wie folgt geordnet:

- 11 übergreifende Basisspiele
- 18 Variationen zum Basketballspiel
- 13 Variationen zum Fußballspiel
- 12 Variationen zum Handballspiel
- 11 Variationen zum Hockeyspiel
- 14 Variationen zum Badminton
- 14 Variationen zum Tennis
- 16 Variationen zum Volleyballspiel

Zwei Beispielseiten

140 Praxisteil	Sportspielspezifische Vereinfachungen und Variationen 57
<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> 06 Volleyball / Krebsflugball I </div>  <p>Es handelt sich um ein Bewegungsspiel mit Rückschlagspielcharakter. Zwei Teams schlagen oder treten – im Krebsgang sich bewegend – einen Ball über ein niedriges Hindernis. Ziel ist es, den Ball so zu spielen, dass er in der gegnerischen Spielfeldhälfte auftrifft.</p> <p>3 bis 6 pro Team</p> <p>Slowmotionball, Turnbank</p> <p>Spielfeldgröße = 1/3 Halle; Feldbegrenzung = Bodenmarkierungen. Der Ball darf mit allen Körperteilen gespielt werden. Das Fangen, Tragen und Werfen des Balles ist nicht erlaubt. Die Anzahl der Zuspiele im Team ist unbegrenzt. Für den Spieler sind Mehrfachberührungen möglich.</p> <p>Bei Benutzung des Volleyballs als Spielgerät darf er nach jedem Körperkontakt den Boden berühren.</p> <p>Bei Benutzung des Volleyballs als Spielgerät, Begrenzung der Zuspiele und/oder Reduzierung der Bodenkontakte des Balls.</p> <p>Spielfeldgröße = Halle; Feldbegrenzung = keine; TN-Anzahl = bis 20 pro Team. Einsatz mehrerer Slowmotionbälle.</p> <div style="float: right; margin-top: 10px;"> <p>Spielidee</p> <p>TN-Anzahl</p> <p>Material</p> <p>Spielregeln</p> <p>Variante 01</p> <p>Variante 02</p> <p>Variante 03</p> </div>	

Inhaltsverzeichnis und weitere Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/0351

Versandkosten € 2.-; ab einem Bestellwert von € 20.- liefern wir innerhalb von Deutschland versandkostenfrei.