

13 Hammerwurf

**Grundübung und weiterführende Schulung im Hammerwurf
Anriss- Anschwingen- Drehung (Hacke-Ballen-Drehung)- Abwurf**



Organisationsformen

- Hohe Sicherheit (Rotationsbewegung!)
- Wohl ausgesuchte Wurfgeräte (Übungsgeräte!)
- Ausreichend Wurffanzahl und Wurferfahrung/ Wurfgefühl/ Bewegungsvorstellung 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, Kreis (Beachte: Rechtshänder/Linkshänder)

Ort/ Aufbau/ Übungsmaterial/ Durchführung

- Stadion (Rasen) /Hammerwurfanlage/Hartplatz/Sport- und Turnhalle mit hohen Sicherheitsmaßnahmen
- Ausübung Outdoor aber auch Indoor (Sporthalle) möglich
- besondere Anforderung „Mehrfach-Rotation“ (Sicherheit und Abstand!)
- Jongliertücher, Schleuderball, Knotenhandtuch, Wurf Stab, Stilhammer, Besen, Fahrradreifen
Hallenhammer (Gummi), Hammer (altersgerecht!)
- Gewicht des Sportgerätes (Ausbildungsstand, Geschlechts- und Altersspezifisch!)
- Einzeltraining, Individualtraining, Kleinstgruppen- Unterricht (KGU)
- Vom Induktiven Vorgehen zum deduktiven Vorgehen
- Einzelbewegung zur Gesamtbewegung (Kombination)
- Erlernung der Regeln und Verhaltensweisen im Training und Wettkampf

Grundübung Nr. 01 / Film (optional)

- Ermittlung Rechts- bzw. Linkshänder
- Hand- und Griffposition
- Einsatz der Sportgeräte (Übungsgeräte)
- Kreisen des Sportgerät sowie Erlernen /Orientierung der Rotation
- Kreisen und Anschwünge mit Übergang zum Drehen
- Anschwünge und Drehen

-
- Erlernen des Anschlebens mit dem Druckbein (Rechtshänder/ rechtes Bein)
 - Anschwingen mit Hacken/ Ballen- Drehung
 - Erlernen des Abwurfes
-

Vervollkommen (optional)

- Werfen mit Rhythmus- Variation
- Werfen mit Höhenorientierung
- Werfen in verschiedene Sektoren
- Werfen mit verschiedenen Seitenrichtung

Beobachtungspunkte /Schwerpunkte

- Lockerheit in den Armen/ Schultergürtel
- Anschwingung/ 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 über die linke Achse beim Abwurf
- stabiler Rumpf (Rotation vermeiden!)
- aktives Weiterarbeiten des rechten Fuß beim Setzen
- hohe Verwindung erzeugen
- Spannungsbogen und hohe Explosivität

Ausbildungsaufgabe

- Gerätehandlings und Hammerbahn
- Dreh- und Streckbewegung
- Flüssige Bewegung
- Koordinative Vorbereitung auf dynamische Finalbewegung (Hauptbeschleunigung)

Methodischer Hinweis

- Wettkampfformen aufbauen und anwenden!
- Bewegungsachsen erlernen!
- Rechts und links Werfen!
- Hammerlage geht vor!
- Flüssiges und lockeres, aber explosives Arbeiten geht vor!
- Übung in Serie und aufeinander aufbauend!
- Sicherheit, Sicherheit, Sicherheit!