

---

## Ziele und Aufgaben des Aufbautrainings im Block Wurf

---

<b>1.1</b>	<b>Einführung</b> .....	<b>12</b>
<b>1.2</b>	<b>Zielsetzung: das bessere Training</b> .....	<b>12</b>
<b>1.3</b>	<b>Einbindung in das langfristige Trainingskonzept</b> ....	<b>15</b>
1.3.1	Bezug zur Schülerleichtathletik .....	17
1.3.2	Bezug zu <i>Jugendleichtathletik Basics</i> – den Grundprinzipien des Aufbautrainings .....	18
<b>1.4.</b>	<b>Inhalte und Aufbau dieses Buches</b> .....	<b>18</b>

## Disziplinenübergreifende Aspekte

---

<b>2.1</b>	<b>Werfen – was ist das?</b> .....	<b>22</b>
2.1.1	Der schräge Wurf .....	22
2.1.2	Werfen – eine azyklische Schnellkraftübung .....	24
2.1.3	Leichte und schwere Geräte .....	28
2.1.4	Aerodynamische Eigenschaften .....	29
2.1.5	Sicherheit .....	30
<b>2.2</b>	<b>Technikleitbilder</b> .....	<b>31</b>
<b>2.3</b>	<b>Anforderungsprofil für junge Werfer</b> .....	<b>32</b>
2.3.1	Konstitution und Anatomie .....	32
2.3.2	Der Werfer – ein „Handarbeiter“ .....	34
2.3.3	Voraussetzungen für Werfer .....	35
2.3.4	Trainer-Wissen .....	37
2.3.5	Material und Trainingsstätte .....	38
<b>2.4</b>	<b>Ausbildungsschwerpunkte</b> .....	<b>38</b>
2.4.1	Einheit in der Ausbildung von Koordination und Kondition .....	38
2.4.2	Technik und Koordination .....	40
2.4.3	Konditionelle Voraussetzungen .....	41

## Kugelstoßen

---

<b>3.1</b>	<b>Kleine Kugelstoß-Historie</b> .....	<b>54</b>
<b>3.2</b>	<b>Grundlagen des Kugelstoßens</b> .....	<b>54</b>
3.2.1.	Biomechanische Aspekte .....	54
3.2.2	Welche Technik kommt welchen Athletentypen entgegen? .....	58
3.2.3	Leistungsbestimmende Einflussgrößen .....	61
<b>3.3</b>	<b>Technikmodelle Kugelstoß</b> .....	<b>63</b>
<b>3.4</b>	<b>Trainingspraxis</b> .....	<b>70</b>
3.4.1	Methodische Hinführung zu den einzelnen Techniken .....	70
3.4.2	Durchführung des Techniktrainings .....	79
3.4.3	Technikfehler, Ursachen und Korrektur .....	81
3.4.4	Weitere Trainingsinhalte .....	86
3.4.5	Übungskatalog des Kugelstoßers (ausgesuchte Übungen) .....	88
3.4.6	Ausgesuchte Trainingsinhalte des Anschlusstrainings .....	95
<b>3.5</b>	<b>Wettkämpfe</b> .....	<b>96</b>

## Diskuswerfen

---

<b>4.1</b>	<b>Kleine Diskuswurf-Historie</b> .....	<b>100</b>
<b>4.2</b>	<b>Grundlagen des Diskuswurfs</b> .....	<b>100</b>
4.2.1	Biomechanische Aspekte .....	100
4.2.2	Leistungsbestimmende Einflussgrößen und Kennwerte .....	104
<b>4.3</b>	<b>Technikmodell Diskuswerfen</b> .....	<b>107</b>
<b>4.4</b>	<b>Trainingspraxis</b> .....	<b>112</b>
4.4.1	Hinführung zur Diskuswurftechnik .....	112
4.4.2	Durchführung des Techniktrainings .....	116
4.4.3	Technikfehler, Ursachen und Korrektur .....	117
4.4.4	Weitere Trainingsinhalte .....	121
4.4.5	Übungskatalog des Diskuswerfers (techniknahe Übungen) .....	124
4.4.6	Ausgesuchte Trainingsinhalte im Anschlusstraining .....	130
<b>4.5</b>	<b>Wettkämpfe</b> .....	<b>132</b>

## **Speerwerfen**

---

<b>5.1</b>	<b>Kleine Speerwurf-Historie</b> .....	<b>136</b>
<b>5.2</b>	<b>Grundlagen des Speerwurfs</b> .....	<b>137</b>
5.2.1	Biomechanische Aspekte .....	137
5.2.2	Leistungsbestimmende Einflussgrößen .....	142
<b>5.3</b>	<b>Technikmodell Speerwerfen</b> .....	<b>143</b>
<b>5.4</b>	<b>Trainingspraxis</b> .....	<b>148</b>
5.4.1	Hinführung zur Speerwurftechnik .....	148
5.4.2	Durchführung des Techniktrainings .....	153
5.4.3	Technikfehler, Ursachen und Korrektur .....	153
5.4.4	Weitere Trainingsinhalte .....	159
5.4.5	Übungskatalog des Speerwerfers (ausgesuchte Übungen) .....	162
5.4.6	Ausgesuchte Trainingsinhalte im Anschlussstraining .....	170
<b>5.5</b>	<b>Wettkämpfe</b> .....	<b>171</b>
<b>5.6</b>	<b>Ausrüstung</b> .....	<b>172</b>

## **Hammerwerfen**

---

<b>6.1</b>	<b>Einführung in das Hammerwerfen</b> .....	<b>176</b>
6.1.1	Kleine Hammerwurf-Historie .....	176
6.1.2	Technisch-methodischer Einstieg .....	176
<b>6.2</b>	<b>Grundlagen des Hammerwurfs</b> .....	<b>184</b>
6.2.1	Biomechanische Aspekte .....	185
6.2.2	Leistungsbestimmende Einflussgrößen .....	189
<b>6.3</b>	<b>Technikmodell Hammerwerfen</b> .....	<b>189</b>
<b>6.4</b>	<b>Trainingspraxis</b> .....	<b>194</b>
6.4.1	Methodische Schritte zur technischen Vervollkommnung .....	194
6.4.2	Durchführung des Techniktrainings .....	200
6.4.3	Technikfehler, Ursachen und Korrektur .....	201
6.4.4	Weitere Trainingsinhalte .....	205
6.4.5	Übungskatalog des Hammerwerfers (techniknahe Übungen) .....	208
6.4.6	Ausgesuchte Trainingsinhalte im Anschlussstraining .....	212
<b>6.5</b>	<b>Wettkämpfe</b> .....	<b>214</b>

## **Trainingsplanung und -periodisierung**

---

<b>7.1 Allgemeine Hinweise zur Trainingsplanung</b> .....	<b>.219</b>
7.1.1 Training als Regelkreis .....	.219
7.1.2 Periodisierung und Zyklisierung .....	.220
7.1.3 Entwicklungsgemäßheit der Belastungssteuerung ..	.226
<b>7.2 Inhaltliche Schwerpunkte im Jahresverlauf</b> .....	<b>.228</b>
7.2.1 Allgemeines athletisches Training (AT) .....	.229
7.2.2 Maximalkrafttraining (MT) .....	.233
7.2.3 Spezielles Krafttraining (SK) .....	.234
7.2.4 Wurfausprägung (WA) .....	.236
7.2.5 Die Anteile der Schwerpunkte im Jahresverlauf ..	.237
<b>7.3 Individuelle Trainingsplanung</b> .....	<b>.238</b>
<b>7.4 Aus der Praxis: Trainingsbeispiele aus den Wurfdisziplinen</b> .....	<b>.240</b>
7.4.1 Exemplarische Pläne für das Kugelstoßen .....	.244
7.4.2 Exemplarische Pläne für das Diskuswerfen .....	.249
7.4.3 Exemplarische Pläne für das Hammerwerfen ....	.256
7.4.4 Exemplarische Pläne für das Speerwerfen .....	.261

## **Protokollierung des Trainings**

---

<b>8.1 Systematische Protokollierung</b> .....	<b>.270</b>
<b>8.2 Das Trainingstagebuch</b> .....	<b>.274</b>

## **Testparameter für die Wurfdisziplinen**

---

<b>9.1 Testübungen</b> .....	<b>.277</b>
------------------------------	-------------

## **Zur Umsetzung des Rahmentrainingsplans**

---

<b>10.1 Trainieren mit Vision</b> .....	<b>.283</b>
---	-------------

---

Glossar .....	.284
Literaturverzeichnis .....	.287