

wlv-Training eine Handreichung für die Praxis

Endlich kann die erste **WLV-Lehrbeilage** veröffentlicht werden! Eine Anregung der Sport-, Jugend- und Lehrwarte unserer Kreise und Bezirke aufgreifend, wird eine wichtige Arbeits- und Trainingshilfe des WLV für die Vereine, Trainer, Übungsleiter und Lehrer realisiert: *wlv-Training*

Einheit von Lehre und Trainingspraxis

Um aktuelle Entwicklungen in der Leichtathletiklehre weiterzugeben bedarf es zunehmend vergleichender Informationsquellen. Hier kann *wlv-Training* die Möglichkeiten der modernen Medien nützen. Dies ist ganz wesentlich eine zukünftige Aufgabe in der Entwicklung von Lehrmaterialien unseres Verbandes.

Themenschwerpunkte

Unter der Federführung des WLV-Lehrausschusses werden ganz unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt. Insbesondere Themen aus dem Bereich der Trainings- und Bewegungslehre, pädagogische Grundlagen, Informationen über Inhalte und Methoden einer zeitgemäßen Leichtathletik, Themen für Kinder- und Jugendleichtathletik in Schule und Verein, Aspekte des Leistungs- und Hochleistungstrainings, aber auch Fragen zum Freizeit- und Breitensport werden zur Diskussion gestellt und finden Antwort.

Bild und Text als Einheit

Gerade die beschreibende Bearbeitung von Bild und Text in vergleichender Darstellung entspricht einer zeitgemäßen Veröffentlichung in der aktuellen Leichtathletiklehre. Es soll dabei nicht verschwiegen werden, dass mit dem Bildreihenarchiv des OSP Stuttgart eine reiche Quelle zur Verfügung steht. An dieser Stelle dem OSP herzlichen Dank für die Möglichkeit der Bildbearbeitung. Die Verwirklichung von *wlv-Training* stellt einen weiteren Baustein in der Kooperation von OSP und WLV dar!

wlv-Training wünsche ich für die Zukunft viel Erfolg und praktischen Nutzen

Fred Eberle (WLV-Lehrwart)

Information über den technischen Ausbildungsstand des Speerwerfer- Nachwuchses im WLV

Die Disziplingruppe WURF, vornehmlich Peter Salzer, erstellt schon seit Jahren Aufnahmen des technischen Bewegungsablaufes bei den WLV-Jugend- und Schülermeisterschaften. Somit sind uns die Ausbildungsstände gegenwärtig und in ihren Auswirkungen bekannt, das heißt, wir verfolgen den Entwicklungsverlauf der Technik bei fast allen Athleten, die diese Beachtung verdienen und wünschen!

Es ist für uns aber kaum auffällig geworden, dass sich Athleten zum Besseren verändert haben — was sicherlich auch nicht einfach ist!

Beste Grundlagen für das Erlernen einer guten und modernen Wurftechnik müssen bereits in den ersten Trainingseinheiten gelegt werden. Dieser anzulegende „**Lochstreifen**“, der auch überwiegend den Wissensstand des anleitenden Trainers darstellt, muss die Eckpfeiler der im Innenteil auszugsweise genannten modernen Technikriterien erfüllen — natürlich in der abgestuften Form, die der altersspezifischen Entwicklung der Jugendlichen entsprechen. Dabei gelten bestimmte Technikanforderungen immer, ob im Jugend- oder Topbereich!

Konkret:

Ein wesentliches Kriterium dieser über alle Altersbereiche gültigen Anforderungen stellt der **Doppelstütz der Werferbeine** in der Abwurfposition = Gerät verlässt die Hand dar! Ein vorbildliches Bewegungsverhalten in dieser Position zeigt uns Tanja Damaske beweiskräftig in Bild 13! Sie ist übrigens die Spitzenathletin, die im Bereich des DLV die meisten Anforderungskriterien der Technik im positiven Sinne erfüllt und kann somit zurecht als Vorbild gelten!

- ➔ Beim Endkampf der DM-Jugend in Duisburg erfüllen drei Athletinnen das Detail „Doppelstütz“ nicht! Zwei weitere zeigen eine nach strengeren Kriterien „desolate“ Abwurfgestalt!
- ➔ Der Endkampf der JEM von Riga zeigt nur eine Athletin, die das Beobachtungskriterium nicht erfüllt!
- ➔ Bei den WLV-Schülermeisterschaften in Flein der W15 erfüllen jedoch sechs Mädchen das Kriterium des Doppelstützes nicht, das heißt 75 % bewegen sich bereits jetzt außerhalb des angestrebten Technikrahmens!

Wie, und ob sie noch umlernen können wird erst die Zukunft zeigen!

Aber:

„Ein erkannter Fehler ist nur noch ein halber Fehler“

Auszüge aus einem gleichnamigen Referat von Peter Ogiolda vom WLV-Führungsseminar am 28. 11. 1999 in Bartholomä

Herausgeber:
Lehrausschuss des Württembergischen Leichtathletik-Verbandes

Verantwortlich:
Fred Eberle (WLV-Lehrwart)

Konzeption und sportfachliche Leitung:
Peter Ogiolda (Teamleiter WURF ARGE BW, WLV-Landestrainer)

Redaktion und Layout:
Peter Salzer (Video-Service OSP Stuttgart, WLV-Medienbeauftragter)

Geplante Erscheinungsweise:
jeden Monatsanfang als Beilage in WLV vor Ort

Tanja Damaske (OSC Berlin) Wurfweite: 66,91 m



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18

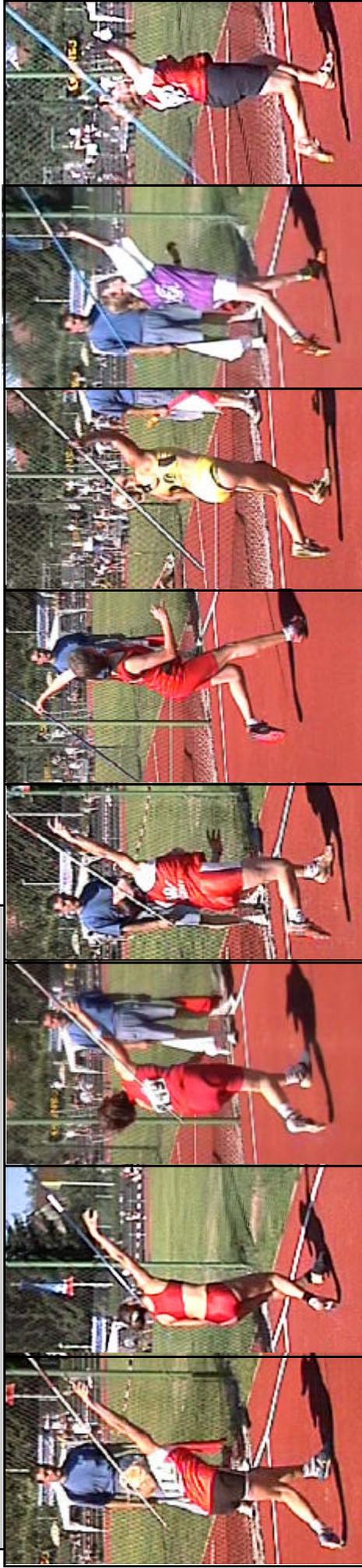
Deutsche Meisterschaften 1999 in Erfurt

Deutsche Jugendmeisterschaften A+B 1999 in Duisburg



Junioren-Europameisterschaften 1999 in Riga/

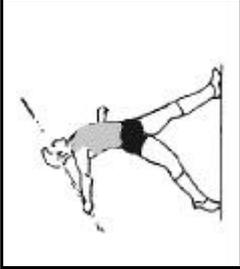
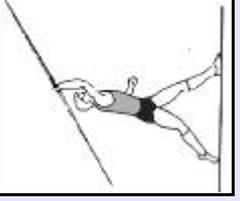
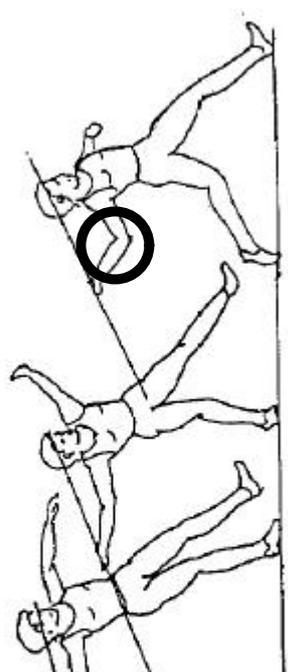
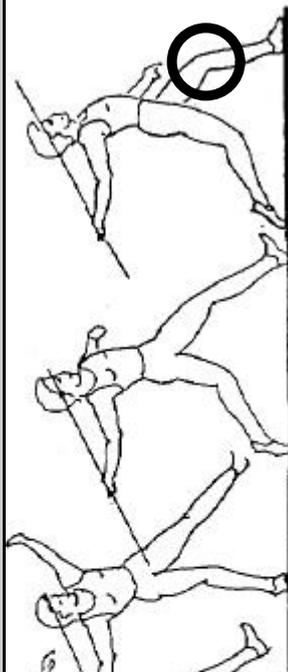




Im nachfolgenden Teil sind „Auszüge des technischen Anforderungsprofils nach Hinz“ und die **Hauptfehler** des Bewegungsablaufes beim Speerwerfen aufgeführt. Es ist wie überall: **Gut gegen Böse** ! Während im **Anforderungsprofil** viele Hinweise für das Gelingen des technischen Bewegungsablaufes gegeben sind, zeigen die **Hauptfehler** das charakteristische Misslingen dieser Wurftechnik.

Für den betreuenden Trainer geht es im Training und Wettkampf darum, die **Hauptfehler** selbst sowie deren Trends = Entstehung, Entwicklung und Auswirkung zu erkennen und durch geeignete Trainingsmaßnahmen zu reduzieren. Dabei benötigt er nicht unbedingt das Raster über die Vielzahl der **Anforderungen**, sondern in erster Linie muss er das Fehlergefüge - das Drumherum - der **Hauptfehler** „drauf“ haben !

Muss man in zweiter Linie genauer hinschauen, weil die beiden „negativen Mitarbeiter“ sich nur zäh und langwierig bekämpfen lassen, sollte man über entsprechende Bilder/Prints des individuellen Bewegungsablaufes mit den detaillierten **Anforderungen** die Fehlerdiagnose genauestens aufdecken und darlegen ! Danach richtet sich die Auswahl der verbessernden Übungen sowie deren Umfänge und Intensitäten für die Trainingspraxis. Nach spätestens zwei Monaten muss die nächste Fehlerdiagnose nach demselben Muster erfolgen

<p>Technisches Anforderungsprofil Speerwerfen (nach Hinz/Auszug)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Setzen des Stemmbeines 	<ul style="list-style-type: none"> • aktives und stabiles Setzen des linken Beines • Stabilisierung der linken Körperseite • lange Verzögerung der Wurfarmbewegung • Aufbau der Bogenspannung mit Drehung des Oberkörpers um die fixierte linke Seite und Eindrehbewegung des Wurfarmes (Wurffhand etwa Schulterhöhe, Ellenbogen drückt gegen Speer) 	<ul style="list-style-type: none"> • 5-10cm Abstand der Wurffhand hinter der Vertikale über Druckbeinfuß (langer Beschleunigungsweg) • Winkel im Ellenbogengelenk nicht unter 140° • Kniegelenkwinkel des Stemmbeines 170 - 180° • Winkel zwischen Längsachse des Stemmbeines und der Horizontalen 45 - 50° • Stemmschrittlänge $F = 1,35-1,60m / M = 1,45-1,80m$ • Wurfverzögerung $t = 0,04-0,06sec$ • $\alpha_0 \gg 32 - 40^\circ$
	<ul style="list-style-type: none"> • Abwurf 	<ul style="list-style-type: none"> • Abwurf mit minimaler seitlicher Abweichung des Speeres von der Bewegungsebene des Sportlers • Fixierung des Stemmbeines und der Hüfte • Lösen des Nachziehbeines (Druckbein) vom Boden nicht vor Lösen des Speeres von der Hand 	<ul style="list-style-type: none"> • Kniegelenkwinkel des Stemmbeines 170-180° • $\alpha_0 \gg \alpha_v = 35 - 40^\circ$ (Frauen) • $\alpha_0 \gg \alpha_v = 35 - 45^\circ$ (Männer) • Verkantungswinkel $\approx 10^\circ$ • Abfluggeschwindigkeit $v_0 = 29,5 - 30,5m/sec$ ($\approx 90m$-Wurf Männer) • $v_0 = 27,5 - 28,5 m/sec$ ($\approx 80m$-Wurf Frauen)
<p>Hauptfehler (HF) im Speerwerfen</p>		<p>HF 1: Zu stark gebeugter Wurfarm</p> 	
<p>HF 2: Zu stark gebeugtes Stemmbein</p> 			

Technik-Hauptfehler (HF) Nr.1: Zu stark gebeugter Wurfarm



Die fünf dargestellten Bildfolgen zeigen den HF1 in seiner Entstehung und Entwicklung sehr deutlich ! Zwei falsche, sich überlagernde Bewegungen führen zu diesem Ergebnis:

1. Die Aushol- und Abwurf-Bewegung des Wurfarmes ist durch ein frühes Anziehen/Beugen bis zu einem Ellbogenwinkel von 90° bei Setzen links zu erkennen. Dadurch wird das Absinken des Ellbogens unter Schulterachse-Niveau ermöglicht — das prädestinierte Verletzungsrisiko somit gegeben. (Siehe Damaske 10+11: Ellbogen sollte auf Wurf Schulter-Höhe positioniert sein ! Siehe Hilfslinien letztes Bild !)
2. Fallenlassen/Absinken des Wurfarmes durch Lande-, Aufprall- und Erschütterungsprobleme bei Setzen rechts, am Ende des Impulsschrittes ! (Thema: Beinkraft !?)

Fazit:

Beide Fehler deuten auf falsche Bewegungsvorstellungen hin. Der Wurf hätte gelingen können, wenn die Wurfarm-Muskulatur angespannt gehalten worden wäre ! Nachwievor ist dieses Bewegungsverhalten der Gesundheit willen zu verändern ! Diese Bewegungsstrategie ist nicht von langer Dauer: sie löst sich irgendwann von selbst !

Korrekturhinweise:

Anspannen der Wurfarm-Muskulatur

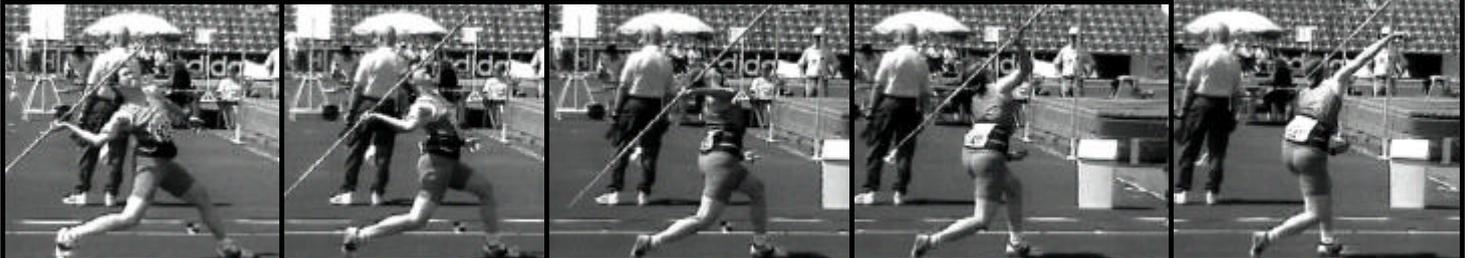
- ⇒ Zurückhalten des Wurfarmes—also nicht anziehen—gestreckt halten und mit der Ein-drehbewegung beginnen
- ⇒ Anheben und rückwärtsstrecken der Wurfhand mit dem Speer bei Setzen rechts, um dem Absinken entgegen zu wirken

Übungen:

- Bewusstmachen des Fehlers durch den HT
- Vorstellen, Erfassen und Begreifen
- Aufmerksamkeitslenkung
- Muskelgefühl – und Anspannung
- Läufe mit dem Speer
- Speerspitze aus Augenwinkel
Speerspitze auf Augenhöhe
Speerspitze (auf Augenhöhe)

Wiederholtes Aufbereiten des richtigen und vor allem des gesunden Bewegungsverhaltens des richtigen anforderungstechnischen Wissenstandes über Video und Bildreihen, z.B. Damaske ! auf den außerhalb/hinter dem Gesichtsfeld des Athleten liegenden Armes Bewegungsaufgaben erfüllen und Fehler regulieren ! Augen zu ! vom Gehen, über langsames Laufen, Lauf-ABC, bis zur Anlaufschulung nach Zeit sehen und eigenkorrigieren ! gerade Speerlage und Speerwinkel erkennen bleibt an einer Stelle oder verändert sich = eilt vor

Technik-Hauptfehler (HF) Nr.2: Zu stark gebeugtes Stemmbein



Die fünf dargestellten Bildfolgen zeigen den HF2 in seiner Entstehung in fast klassischer Manier ! In erster Linie sind falsche Bewegungsvorstellung und schon ein eingefahrenes, also trainiertes Bewegungsverhalten zu erkennen ! Diese Athletin führte alle Versuche nach dem gleichen Muster aus !

1. Ursächlich und letztlich wird in den grundlegenden Ausbildungsstufen zwischen Sprung und Wurf nicht konsequent differenziert ausgebildet !? Die Unterscheidungsmerkmale in den beiden Bewegungsstrategien sind nicht konkret !
2. Wobei das völlige „Gegen“ die Anlaufgeschwindigkeit des Wurfbereiches mit dem „Weiter“ der Anlaufgeschwindigkeit im Sprungbereich diese Ausbildungs-Diskrepanz verdeutlicht.

- a. Im Sprungbereich dient die Anlaufgeschwindigkeit über den Absprung der Weiterführung des Athletenkörpers in Höhe bzw. Weite, d.h. durch den Absprung geht es erst richtig los/weiter
- b. Im Wurfbereich, besonders aber hier beim Speerwurf, soll die Anlaufgeschwindigkeit durch Abbremsen der unteren Körperglieder in die nachfolgenden, höhergelegenen Körperglieder übertragen werden. Diese „Kettenreaktion“ verläuft über die Beine, Rumpf, Wurf Schulter, Wurf-Oberarm, Wurf-Unterarm und Wurfhand mit Speer, also mehrmals !! Die Entladung des so beabsichtigten und sich aufaddierenden Spannungsaufbaues gelingt im Abwurf nur dann am besten, wenn alle vorher in „Bremsung“ gegangenen Körperglieder auch in diesen Positionen unverändert verharrten, bis der Speer die Hand verlassen hat. Jedes zusätzliche Beugen und Knicken = Nachgeben von Körperteilen „knickt und beugt“ den Spannungsaufbau und zuguterletzt die Leistungsbilanz !

Fazit:

Der Kniefehler (HF2) beim Speerwurf ist der bedeutendste/gravierendste, weil er den Spannungsaufbau und demzufolge die Wurfweite am meisten „beeinträchtigt“ ! Regelrecht strapaziös ist dieses Bewegungsfehlerverhalten für die Gesundheit des Athleten, weil durch diesen plötzlichen Knick zu viele Bewegungsvarianten dem meist unglücklichen Zufall überlassen werden muss !

Korrekturhinweise:

Anspannen der Beinmuskulatur beim Setzen des Stemmbeines !

Anlaufänge und die davon abhängende Anlaufgeschwindigkeit nur so steigern, daß dieses „verflixte“ Knicken ausgeschaltet wird ! **Gebt nicht auf, Trainer, auch wenn sich anfangs fast gar nichts ändert ! Schaut aber dennoch dort hin ! Dort wird am leichtesten Weite gemacht und werden Verletzungen ausgegabelt !!**

Übungen:

- Bewusstmachen des Fehlers durch den HT
- Erkennen, Begreifen und Erfühlen
- Standwürfe, beidarmig mit MB, Arme gebeugt
Standwürfe, einarmig, leichte Geräte, Arme gebeugt
Standwürfe, einarmig, leichte Geräte, Arme gestreckt
- Steigernde Übungsaufgaben
 - a. Wenn die oben genannten Aufgabe in ihren Ausführungskriterien erfüllt und seitens des Athleten „erfüllt“ und gekonnt ist !
 - b. 1-Schritt-Anlauf, 2-Schritt-Anlauf, 3-Schritt-Anlauf, 3er-Rythmus = WK-feste Form kombinieren mit den Wurf-Formen:

z.B. Bildreihe Damaske, die dort aber auch einen kleinen Knick/Wackler in ihrem Bewegungsablauf zeigt !

des geänderten Bewegungsverhaltens bei anfänglichem Humpeln des Stemmbeines auf den Boden durch Imitation

- ⇒ beidarmig, Arme gebeugt, mit Medizinball
- ⇒ einarmig, Arme gebeugt, mit leichten Geräten bis Wettkampfgewicht-Niveau
- ⇒ einarmig, Arme gestreckt, mit leichten Geräten bis Wettkampfgewicht-Niveau
- ⇒ einarmig, Arme gestreckt, mit leichten Speeren bis Wettkampfgewicht-Niveau
- ⇒ einarmig, Arme gestreckt, mit Wettkampfspeeren = wettkampffeste Form erreicht !

- Weiter steigende Übungsaufgaben

Anlaufverlängerung und Steigerung der Anlaufgeschwindigkeit durch das Auftreten von HF2 limitieren !

Vorschau auf die nächsten Ausgaben:

Nr. 2 Karsten Thumm: Entwicklung von Stefan Wenk

Nr. 3: Methodische Hinführung zum Speerwerfen mit dem Schwerpunkt der hier vorgestellten Übungen zu den Hauptfehlern