

Übungskatalog Wurf

von Joachim Lipske

1. Kleine Sprünge über Hürden (10 kleine Hürden/Hindernisse)

1. Überlaufen der Hürden frontal,
2. Überlaufen der Hürden frontal, jeweils 2 Kontakte zwischen den Hürden (r/l)
3. Überlaufen der Hürden frontal, jeweils ein Kontakt zwischen den Hürden
Nachziehbeinbewegung (r/l), Stab in Hochhalte
4. Überlaufen der Hürden seitlich, Schwungbeinbewegung einseitig (r/l), Stab in Hochhalte
5. Überlaufen der Hürden seitlich, Schwungbeinbewegung beidseitig, Stab in Hochhalte
6. Übergehen der Hürden mit Drehung (rechts herum/ links herum), Stab in Hochhalte
7. Übergehen der Hürden mit Drehung wechselseitig (2x rechts herum, dann sofort links herum), Stab in Hochhalte
8. Beidbeinige Sprünge über die Hürden
9. Einbeinsprünge mit Landung im festen Stand („verharren“)
10. Einbeiniger Absprung, Landung beidbeinig (r/l)
11. Beidbeiniger Absprung, Landung einbeinig (r/l)
12. Sprungfolgen (rrrr/llll/bbbb)
13. Einbeinige Sprünge mit einem Kontakt zwischen den Hürden

2. Kräftigungsübungen mit dem Theraband

1. „Päckchen“ – Stellung „Reißen“, 5 sec. halten
2. „Päckchen“ – Stellung „Reißen“, auf und ab federn/ bewegen (140°-120°)
3. „Päckchen“ – Stellung „Reißen“, 4x federn, dann Absprung und Landung beidbeinig
4. „Päckchen“ – Stellung „Reißen“, wechseln zwischen Ballen- und Fersenstand beidbeinig
5. „Päckchen“ – Stellung „Reißen“, wechseln zwischen Ballen- und Fersenstand wechselseitig (rechts Ballen/links Ferse, dann rechts Ferse/links Ballen)
6. „Päckchen“, Arme in Vorhalte, Rumpfdrehen, Füße fester Stand (r/l)
7. „Päckchen“, Arme in Vorhalte, Rumpfdrehen, Füße drehen mit (bis hin zu Imitation Drehung Hammerwurf, r/l)
8. „Päckchen“ – Stellung „Reißen“, ein Bein anheben, Seitbeuge halten r/l
9. „Päckchen“ – Stellung „Reißen“, Springen vw/rw auf Matte und wieder herunter
10. „Päckchen“ – Stellung „Reißen“, Drehsprünge (180°, Schulter/Hüfte parallel, recht/links herum)
11. Standwaage mit Theraband unter Spannung (r/l)



Abb. „Päckchen“ – Stellung „Reißen“

Übungskatalog Wurf
von Joachim Lipske

3. Medizinballprogramm

1. Stoßen links mit deutlichem Nacheinander der Körperteile und Mitsprechen „ Hüfte – Schulter – Arm“
2. Stoßen rechts mit deutlichem Nacheinander der Körperteile und Mitsprechen „ Hüfte – Schulter – Arm“
3. Angehen 3er Rhythmus (r-l-r), Stoßen mit links
4. Angehen 3er Rhythmus (l-r-l), Stoßen mit rechts
5. Anhüpfen rrr-l-r, Stoßen mit links
6. Anhüpfen llr-r-l, Stoßen mit rechts
7. Schocken nach oben mit Strecksprung als Auftakt (Schockwurf erfolgt erst beim zweiten Strecksprung nachoben)
8. Stellung einbeinig seith. zur Wand, Wurf beidarmig mit langen Armen aus der Rumpfdrehung (l/r)
9. Einbeiniges Schocken nach oben (l/r)
10. Einbeiniges Stoßen nach oben (l/r)
11. Angehen rw 3er-Rhythmus („Hoppelhase“) r-l-r, Stoßen mit links
12. Angehen rw 3er-Rhythmus („Hoppelhase“) l-r-l, Stoßen mit rechts
13. Angleiten auf links, Stoß mit links
14. Angleiten auf rechts, Stoß mit rechts
15. Wechselschritttechnik (r/l)
16. Diskuswurf mit Medizinball in Vorhalte (1,5 Drehungen)