

Die Wurfdisziplinen im Mehrkampf




Kugelstoßen

- ◆ Trainingshäufigkeit 1-2 pro Woche
- ◆ Vorbereitungsperiode am besten vor dem Krafttraining

Wettkampfperiode
nach den Lauf- oder
Sprungdisziplinen

Kugelstoßen

- ◆ Anzahl der Wiederholungen
 - ◆ 6-8 Standstöße
 - ◆ 10-12 aus dem Angleiten

 - ◆ Es kann durchaus mit leichteren Gewichten gestoßen werden
- 
- A stylized, layered mountain range graphic in shades of teal and blue, located in the bottom right corner of the slide.

Diskuswerfen

- ◆ Trainingshäufigkeit 1-2 mal pro Woche
- ◆ Vorbereitungsperiode mit kleinen Kugeln 1,5-3 kg oder Eisenstäben
- ◆ Wettkampfperiode mit Wettkampfgerät jeweils nach dem Hürdensprint

Diskuswerfen

- ◆ Anzahl der Wiederholungen
- ◆ 6 Versuche aus dem Stand
- ◆ 10-14 aus der Drehung

- ◆ Nach der linearen Bewegung über die Hürden
Umschaltung auf Rotationbewegung

Speerwerfen

- ◆ Trainingshäufigkeit so oft wie möglich
ins Training einbinden

nach dem Stabhochsprung

Im Winter überwiegend Techniks Schulung

d.h. Bewegungsablauf schulen

mit Bällen,

oder im Aufwärmprogramm mit lockeren

Würfeln auf dem Rasen