

Wurf-Konzept

	K i n d e r l e i c h t a t h l e t i k			Jugendleichtathletik
Altersklasse/ Disziplinangebot	w/m 06/07 U 08	w/m 08/09 U 10	w/m 10/11 U 12	w/m 12/13 U 14
Vom Schlagwurf zum Speerwurf	Schlagwurf (Ein-Schritt-Wurf)	Schlagwurf (3er-Rhythmus)	Schlagwurf (freie Ausführung)	<i>Speerwurf</i> <i>Ballwurf</i>
Vom „Druckwurf“ zum Kugelstoß	Druckwurf (beidhändig, Schrittstellung)	Medizinballstoßen (3er-Rhythmus)	Stoß-Dreikampf (Schrittstellung & 3er-Rhythmus)	<i>Kugelstoß</i>
Vom „Drehen und Werfen“ zum Diskuswurf	Drehwurf (Seitposition/Wurfauslage)	Drehwurf (einfache Drehung)	Drehwurf (freie Ausführung)	<i>Diskuswurf</i> <i>Hammerwurf</i>

Zahlreicher Trainingsetappen sowie vieler Zwischenprüfungen in Training und Wettkampf bedarf es, bis auch bei den kommenden Olympischen Sommerspielen in London die 7,26kg schwere Kugel von Ralf Bartels im Rasen sichtbare Spuren hinterlassen wird, der 1kg-Diskus von Nadine Müller seine Umlaufbahn findet und die Spitze des von Christina Obergföll geworfenen 600gr.-Speeres im Sektor landet.

In einer Leichtathletik für Kinder gilt es anfangs, beispielsweise Wurfstäbe und Tennisringe zum sauberen Rotieren zu bringen, nach gelungenem Wurf dem langen Schweif des Flatterballs hinterher zu sehen und vielleicht gar feixend dem anhaltenden Pfeifgeräusch des Vortex-Heulers auch hörbar zu folgen. Wenn heutzutage schon nicht auf unseren öffentlichen Straßen und Plätzen, so können wir doch in unseren Sporthallen und auf unseren Sportanlagen unterschiedlichste Wurfgelegenheiten arrangieren und attraktive Spiele, herausfordernde Übungen und spannende Wettbewerbe kreieren.

Würfe in normierten Kinderleichtathletik-Wettkämpfen sind gemäß aktuell gültigen DLV-Wettkampfsystem bis heute konzentriert auf den geraden Wurf mit dem 80gr.-Schlagball. Mit den kommenden Disziplinen wird auch im Wurfbereich die o.a. Angebotspalette erweitert, bewährte und auch künftige neue Trainingsmaterialien können damit zu Wettkampfgeräten werden. Es zählt, was gut fliegt, bei den Jungen die Lust am Werfen erhält und den Mädchen Mut macht, mehr und mehr Wurfgeräte in die Hand zu nehmen. Für den wettkampfgemäßen Zugang von Kindern gilt: Landebereiche

werden in gut sichtbare und markierte Punktefelder unterteilt, die beim Disziplinablauf das sofortige und transparente Ermitteln von Wurf- und Stoßleistungen nach sich ziehen. Nach (mindestens) einem Probeversuch erhält jeder Teilnehmer vier Versuche. Die drei wurfbesten Leistungen kommen dabei in die Wertung und werden als Einzelergebnisse zur Additionswertung summiert. Das Teamergebnis der Mannschaft ergibt sich schließlich in der jeweiligen Disziplinwertung aus der Summe der sechs besten Leistungen.

Per Wettkampf wird beim **Schlagwurf** zum zentralen 3er-Rhythmus im Altersbereich der 08- und 09jährigen (U 10) angeleitet. Die Jüngsten (U 08) werfen hingegen noch aus dem **Ein-Schritt-Wurf**, die Ältesten (U 12) gestalten ihren Anlaufrhythmus und -länge frei.

Beidhändige **Druckwürfe** (U 08) bereiten in U 10 **Medizinballstöße** aus dem 3er-Rhythmus vor (bei dem eine Hand stößt, die andere führt). Diese wiederum sind einem besonderen „**Stoß-Dreikampf**“ in U 12 vorgelagert. Jeweils ein Versuch aus der Schrittstellung sowie zwei Versuche aus dem 3er-Rhythmus kommen zur Wertung. Der also im Training der Kleinen und Großen nicht wegzudenkende Medizinball erfährt somit auch als Wettkampffutensil in der Kinderleichtathletik seine Renaissance.

Die Beschleunigungswege werden beim **Drehwurf** Schritt für Schritt verlängert. Dem Wurf mit Tennisring oder Fahrradreifen o.ä. aus der Seitposition oder Wurfauslage (U 08) folgt die einfache Drehung (U 10) und schließlich der Wurf mit dem Kinderdiskus – mit allen Freiheitsgraden und aus dem Diskusring.