|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Teil 6: Anwendungsfeld Werfen - Hilfsaktionen** Bollhauer 2019 | | |
| **Hilfaktionen**  **(S. 109 )[[1]](#endnote-1)** | 1.  2.  3. (z.B. Umsprung beim Kugelstoß zu Vermeidung von Übertritten) | | |
| **Grundformen** | **Schlagwurf** | **Drehwurf** | **Druckwurf** |
| **Unterstützende Hilfsaktionen**  **… und deren mit Funktion** | (S.109f)  a)  **b)**  **c)**  **d)** | (S.113)  **a)**  **b)**  **c)** | (S.116f)  **Auf max. Weite**  **a)**  **Auf ein räumliches Ziel**  a) |
| **Vorbereitende Hilfsaktionen** | (S.110ff)  **a)**  **b)**  **c)**  **d)** | (S.113ff)  **a)**    **b)**  **c)**  **d)** | (S.116f)  **Auf max. Weite**  **a)**  **b)**  **c)** |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Teil 6: Anwendungsfeld Werfen - Hilfsaktionen (Lösung)** Bollhauer 2019 | | |
| **Hilfaktionen**  **(S. 109 )** | 1.Unterstützende Hilfsaktionen  2.Vorbereitende Hilfsaktionen  3. aussteuernde Hilfsaktionen (z.B. Umsprung beim Kugelstoß zu Vermeidung von Übertritten) | | |
| **Grundformen** | Schlagwurf | Drehwurf | Druckwurf |
| **Unterstützende Hilfsaktionen**  **… und deren mit Funktion** | a) **Einhalten einer Schrittstellung** … um den Beschleunigungsweg zu verlängern ( und ermöglicht Wurfarmseitenfreiheit)  **b) (fast) gestreckte Bein des vorderen Beines**  … um es als Stemmbein einsetzen zu können (Umwandlung eines trans-latorischen Bewegungszustandes in eine Rotation um die Wurfachse)  **c) Nachschleifen des hinteren Beines**  … um zweifachen Stützkontakt und optimale Bogenspannung zu halten  **d) einhändige Schlagwürfe: Wurfarmseitenfreiheit**  **…** um das Wurfgerät gradlinig in der Sagittalebene beschleunigen zu können  (S.109f) | **a) Einnehmen und Einhalten einer Schrittstellung**  … um den Beschleunigungsweg zu verlängern  **b) das vordere Beine als Stemmbein einsetzen**  … um es als Stemmbein einsetzen zu können („Türscharnier“); Vorbereitung des Drehsprung  **c) das hintere Bein am Boden lassen**  … um optimale Bogenspannung zu halten  (S.113) | **Auf max. Weite**  **a) Einnehmen und Einhalten einer Schrittstellung**  … um den Beschleunigungsweg zu verlängern  (S.116f)  **Auf ein räumliches Ziel**  a) Tiefgehen, Ball hochführen, Hand eindrehen (vgl. BB-Freiwurf) |
| **Vorbereitende Hilfsaktionen** | **a) Ausholen**  -> Opti.Beschleunigungsweg + Anfangskraft + Go&Stopp  **b) Anlaufen**  -> Addition der Anlaufgeschwindigkeit und notwendig zum Erreichen einer optimalen Wurfauslage  **c) Impulsschritt bzw. Hopser**  ->Übergang Anlauf zu Stemmschritt  **d) Wurfverzögerung**  ->ermöglicht das Eindrehen des Wurfarmes unter das Wurfgerät  (S.110ff) | **a) Ausholen und Andrehen**  -> Opti. Beschleunigungsweg Körperverwringung verlängert den Beschleunigungs-weg von 90° auf 240°  + Anfangskraft  **b) Körperdrehungen**  Verlängerung des Beschleunigungsweges, u.a. Drehsprünge  **c) explosive Drehstreckung** ( = spiraliges Aufdrehen) der rechten Wurfseite um die fixierte linke Seite  -> Go & Stopp  -> ermöglicht Führungswinkel  **d) evtl. Armkreisen und Anlauf mit Hopser**  (S.113ff) | **Auf max. Weite**  **a) Ausholen**  -> da das Wurfobjekt in Körpernähe bleibt, wird zum Ausholen vor allem der Körper eingesetzt  **b) Explodieren des Druckbeines**  und schnelles Entwringen des Rumpfes => erstes Geschwin-digkeitsniveau vor Beginn der Hauptaktion  **c) Angleiten bzw. vergleichbare Aktionen**  -> evtl. Gegenbewegung (PdAk)  -> opti. Beschleunigungsweg  (S.116f) |
|  |  |  |  |

1. Seitenzahlen nach U. Göhner: Springen, Werfen und Laufen; Tübingen 2017 [↑](#endnote-ref-1)