

# Drehen, schwingen, werfen – eine Einführung in den Schleuderballwurf

Tobias Schwarzwälder, Karlsruhe

Illustrationen: Oliver Eger, Langerringen

<b>Zeit</b>	3 Doppelstunden
<b>Niveau</b>	Anfänger, Fortgeschrittene
<b>Ort</b>	Stadion, Freiplatz
<b>Ziele</b>	Kennenlernen von Bewegungsabläufen
<b>Kompetenzen</b>	Erlernen der Frontal- und Drehwurftechnik, Rhythmisierungsfähigkeit, Selbsteinschätzung
<b>Vorkenntnisse</b>	Schlagwurf, gerader Wurf

## Fachliche Hinweise

Das Schleuderballspiel war ursprünglich ein Mannschaftsspiel, das von der Deutschen Turnerschaft entwickelt und erstmals 1898 auf dem Deutschen Turnfest in Hamburg vorgestellt wurde. Aus diesem Ballspiel ist dann die Einzeldisziplin Schleuderballwurf in der Leichtathletik entstanden.

Es gibt verschiedene Wurftechniken. Der Frontal- oder Standwurf erfolgt aus seitlicher Wurfrichtung, der Drehwurf wird mit einer ganzen bis zu einer anderthalben Drehung durchgeführt und ähnelt der Technik des Diskuswurfs. Die sogenannte Friesentechnik kommt eher beim Schleuderballspiel zum Einsatz und wird in den vorliegenden Materialien nicht näher behandelt.

Die Schüler bekommen zunächst eine Einführung in den Frontal- oder Standwurf und erproben ihn mit unterschiedlichen Wurfgegenständen. Danach erlernen und festigen sie die Drehwurftechnik aus seitlicher Wurfrichtung sowie mit dem Rücken zur Wurfrichtung. Hier steht der spielerische Aspekt im Vordergrund. Zuletzt wird der Drehwurf mit dem Schleuderball eingeübt bzw. spezifiziert (mit unterschiedlichen Drehungen).

## Praktische Tipps

Zur Ausführung einer Drehbewegung werden koordinative Fähigkeiten (z. B. Rhythmisierungs-, Orientierungs- und Kopplungsfähigkeit) benötigt und sie stellt hohe Anforderungen an die Schüler. Deshalb sollten Sie ihnen eine Vielfalt an Wurfoptionen bieten, damit sie Erfahrungen sammeln können. Die Wurfweite ist dabei zunächst nebensächlich. Als Wurfmaterialien bieten sich Fahrradreifen, Tennisringe an Parteibändern oder selbst gebastelte Wurfgegenstände an (z. B. ein Ball in einem Netz/Stofftasche, leere Flüssigwaschmittel-Flaschen). Sie müssen aber alle ein geringes Gefahrenpotenzial aufweisen. Außerdem muss auf der Wurfarmseite ein Wurfsektor von mindestens fünf bis sieben Metern freigehalten werden, da Anfänger das Wurfgerät eher zu früh als zu spät loslassen.

Würfe aus dem Stand und anschließend aus der Drehbewegung sollen primär mit reduziertem Kraft-einsatz (ca. 50–70 Prozent) erfolgen. Beim Schleuderballwerfen sollte anfangs auch darauf geachtet werden, dass die Schlaufe möglichst kurz gefasst wird, um die Wurfarmverlängerung gering zu halten (je näher sich das Wurfgerät am Arm befindet, desto leichter fällt den Schülern die Bewegung).

Ergänzt werden diese Wurfübungen durch den Drehwurf über Hindernisse (z. B. Kästen), auf Ziele (z. B. Tore) oder zu einem Partner. Alle Bewegungsaufgaben sollten spielerisch und motivierend für die Schüler sein.

## M 1 Standwurf seitlich zur Wurfrichtung

**Material** verschiedene Wurfgeräte  
(z. B. Fahrradreifen, Tennisinge an Parteibändern o. Ä.)



**Beschreibung** Ausgangsstellung: Stelle dich in schulterbreiter Seitgrätschstellung auf.

Deine linke Körperseite (Schulter, Fußspitze) zeigt zur Wurfrichtung. Der Schwungarm befindet sich auf Brusthöhe, der Wurfarm hinter dem Körper auf Bauchhöhe.

Der Anschwung des Wurfgeräts erfolgt von hinten-unten schräg nach vorn-oben in die Hand des gestreckten Schwungarms.

Wurfauslage: Schwinge das Wurfgerät nun hinter deinen Körper, indem du dein Gleichgewicht auf das rechte, leicht gebeugte Bein verlagerst. Dein Oberkörper dreht sich mit (Verwindung). Er ist leicht geneigt, bleibt aber gestreckt. Dein Schwungarm bleibt auf Brusthöhe.

Abwurf: Deine rechte Körperseite (rechtes Bein, Hüfte) dreht sich jetzt in Wurfrichtung. Aus der Schrittstellung (rechtes Bein gestreckt) erfolgt der Abwurf auf Schulterhöhe. Verlagere dabei dein Gewicht auf dein linkes Bein.

### Beachte

Durch die Verwindung deines Körpers erhältst du Spannung, die dann explosiv aufgelöst wird. Mache dich beim Abwurf zusätzlich „groß“

**M 3****Wurf mit vorherigem Armkreisen****Material**

Schleuderbälle

**Beschreibung**Ausgangsstellung:

Deine linke Körperseite zeigt zur Wurfrichtung.

Anschwung:

Lasse den Schleuderball nur durch Hand- und Armbewegungen schräg über dem Kopf (ca. 45-Grad-Ebene zum Boden) im Gegenuhrzeigersinn kreisen. Der Ellenbogen deines Wurfarms ist leicht gebeugt, dein (linker) Schwungarm wird locker und seitwärts gestreckt.

Abwurf:

Wirf den Ball nach drei oder vier Kreisbewegungen ab.

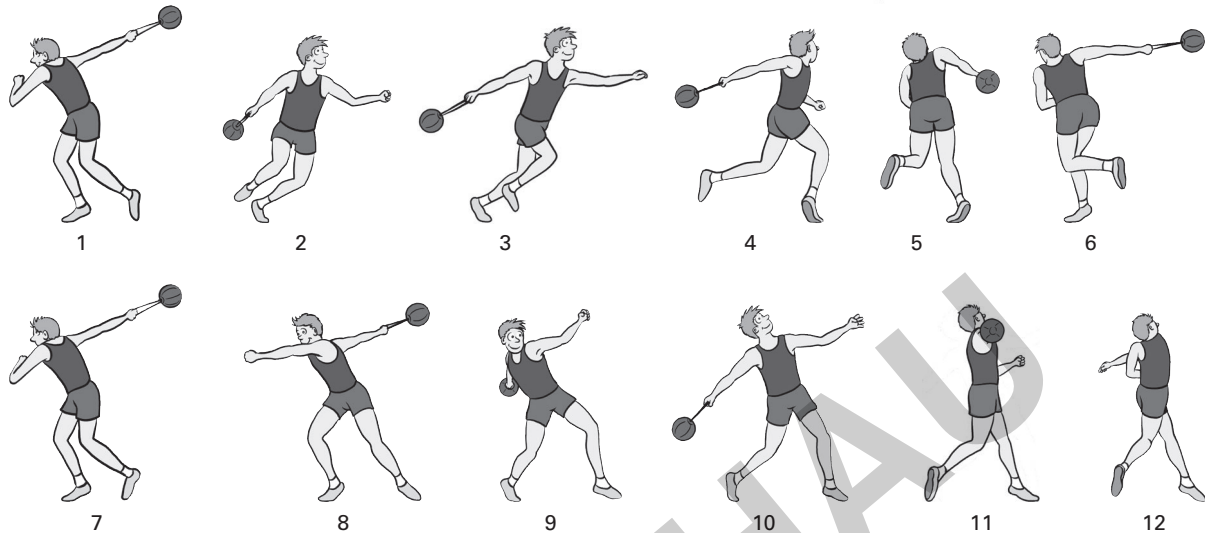
**Beachte**

Mit dem Armkreisen erhältst du eine größere Vorbeschleunigung für den Abwurf. Beginne langsam mit dem Kreisen und steigere den Schwung. Achte darauf, dass die Schlaufe des Schleuderballs immer gespannt ist.

## M 9 Du hast den Dreh raus!

### Halten des Geräts:

Die Schlaufe liegt locker auf dem zweiten Glied von Zeige- und Mittelfinger.



### Ausgangsstellung/Anschwung (1):

Leichte Schrittstellung mit dem Rücken zur Wurfrichtung. Das Gewicht liegt auf dem vorderen rechten Bein, das hintere linke Bein wird nur leicht mit der Fußspitze aufgesetzt. Der Wurfarm mit dem Ball zeigt weit hinter den Körper, der Schwungarm ist leicht angewinkelt auf Brusthöhe.

### Drehung in die Wurfauslage (2–8):

Der Oberkörper und der Schwungarm drängen in Wurfrichtung nach vorn, der Wurfarm bleibt noch zurück. Die Drehung wird durch die Gewichtsverlagerung auf den linken Fuß und den kräftigen Abdruck auf dem Fußballen eingeleitet. Dann folgt ein flacher Drehsprung mit Landung auf dem rechten Fuß. Weitere Drehung auf dem rechten Fuß und sofortige Landung auf dem linken Fuß in Wurfrichtung.

**Wurfauslage (9):** Das Körpergewicht ruht auf dem gebeugten rechten Bein. Der Oberkörper ist leicht geneigt, aber dennoch gestreckt. Der Wurfarm ist gestreckt hinter der rechten Hüftseite. Der Schwungarm ist vor der Brust angewinkelt.

**Abwurf (10–12):** Der Abwurf beginnt mit der Drehung der rechten Körperseite und der Gewichtsverlagerung auf das linke Bein. Die rechte Hüfte wird ebenfalls schnell nach vorn gebracht. Die Drehbewegung geht in eine Streckbewegung über („groß machen“). Der Abwurf erfolgt, wenn sich Rumpf und Brust kurz vor der Frontalstellung befinden („blockieren“). Der Wurfarm schwingt von rechts unten nach vorn auf Schulterhöhe und lässt den Ball auf Kopfhöhe los.

### Abfangen:

Mit dem Umspringen auf das rechte Bein wird der Schwung abgefangen.

### Beachte

Die Drehung sollte auf einer geraden Linie erfolgen.