|  |  |
| --- | --- |
|  | **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 Hilfsaktionen2.Vorbereitende Hilfsaktionen3. 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)