

U10	VOM „DREHEN UND WERFEN“ ZUM DISKUSWURF	DREHWURF (einfache Drehung)
------------	---	------------------------------------

WETTKAMPFIDEE

- ▶ Die Kinder sollen das Wettkampfgerät nach maximal einer ganzen Drehung per Drehwurf aus der Wurf- auslage möglichst weit werfen.
- ▶ Sie sollen dabei zeigen, dass sie mehrere möglichst weite Würfe in Folge ausführen können.
- ▶ Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte?

ABLAUF UND ORGANISATION

- ▶ Alle Kinder nehmen teil.
- ▶ Es werden, beginnend an der Abwurflinie, in einem 20 Meter langen Zielbereich jeweils 1 Meter breite Zonen markiert, in denen Punkttafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.; s. Abbildung).

- ▶ Der Wurfbereich wird mit Hütchen o. Ä. auf 2 Meter begrenzt. Zusätzlich wird der Abwurfbereich mit einem Tor o. Ä. gesichert; die gerade nicht werfenden Kinder warten hinter dem Sicherheitsnetz auf ihren Einsatz.
- ▶ Mit der Ausschreibung wird das zu werfende Wettkampfergät bekanntgegeben (z. B. Kinderdiskus, Tennisring oder kleiner Fahrradmantel [12 bis 18 Zoll]).

- ▶ Die Kinder werfen das Gerät nach maximal einer ganzen Drehung aus der Wurfauslage (alternativ ohne vorherige Drehung) per Drehwurf möglichst weit in den Zielbereich.
- ▶ Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl. Auch Geräte, die neben dem Zielfeld aufkommen, werden in (gedachter) Verlängerung der entsprechenden Zonenlinien gewertet.

LEISTUNGSMITTLUNG

- ▶ Jedes Kind hat 4 Versuche. Die besten 3 erzielten Punktzahlen eines jeden Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
- ▶ Der Wurf ist ungültig, wenn ...
 - » die Abwurflinie übertreten oder das Zielfeld berührt wird,

- » der Beschleunigungsweg größer ist als erlaubt,
- » der Wurfbereich nach dem Wurf (bzw. nach dem 2. und 4. Wurf) nicht nach hinten verlassen wird.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▶ Empfehlung: Jedes Kind absolviert jeweils 2 Würfe direkt nacheinander, bevor es den Wurfbereich nach hinten verlässt und sich wieder anstellt (Zeitersparnis).

TRAINERWISSEN

- ▶ Im Vergleich zu den Anforderungen in der U8 können die Kinder den Beschleunigungsweg nun entsprechend der individuellen Fähigkeiten verlängern. Dies stellt aufgrund der höheren Geschwindigkeiten und Be-

schleunigungswerte erhöhte Anforderungen an die Bewegungskontrolle, ermöglicht aber gleichzeitig weitgehende Würfe.

- ▶ Wichtig ist eine flüssige Armführung „von hinten-unten nach vorne-oben“ nach dem Anschwingen ohne eine unzuweckmäßige (Auf- und Ab-) „Wellenbewegung“ zum Abwurf hin.

- ▶ Die Kinder brauchen ein besonders ausgeprägtes Bewegungsgefühl, um u. a. in der Auslage (beim Ausholen) den Arm möglichst lange und gestreckt „nachzuschleppen“ und dann „peitschenartig“ nach vorne schnellen zu lassen.

- ▶ Ein 1- bis 2-maliges Ausschwingen erleichtert die Ansteuerung der Drehbewegung

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▶ Wurfgeräte laut Ausschreibung
- ▶ 1 Zielfeld (15 x 20 m), 1 Maßband
- ▶ Sicherheitsnetz (Tor o. Ä.)
- ▶ 1 Begrenzungslinie (Hütchen o. Ä.)
- ▶ Zonenmarkierungen (z. B. Flatterband und Heringe)
- ▶ Punkttafeln (laminiert), Hütchen

WERTUNG

- ▶ Welches Team erreicht die größte Gesamtweite? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.
- ▶ Die erzielten Teamwertungen werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHILFER

- ▶ 1 Helfer: Ansage, Protokollführung und Kontrolle der Bewegungsausführung
- ▶ 2 Helfer: Punktermittlung und Zurrückbeförderung der Wurfgeräte

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinuebersicht/bereich-wurf/u10-drehwurf