

Fred Eberle

## Schwingen - Wirbeln - Werfen ... HAMMERWURF ist gar nicht schwer

Sicherlich, das Hammerwerfen ist schon eine etwas kompliziertere leichtathletische Übung. Doch richtig angefangen, konsequent und wiederholt geübt ist das Hammerwerfen als eigenständige Disziplin herausfordernd. Als Ergänzung zu den anderen Wurfdisciplinen ist das Hammerwerfen eine willkommene anregende Abwechslung. Gerade für Kinder und Schüler wird das Werfen mit der KUGEL am DRAHT mit GRIFF zum motivierenden Erlebnis- und Handlungsfeld und eine vielseitige Erweiterung im Gesamtfeld der Wurf- und Stoßdisziplinen. Das Verflechtungsmodell auf der zweiten Seite zeigt die Kombination von variablen Spiel-, Übungs- und Trainingsformen im Gesamtzusammenhang (Abb. 2).

Langfristig und behutsam muss die Schulung einer erfolgreichen TECHNIK sein. Gepaart mit einem hohen Maß an koordinativen FÄHIGKEITEN wird die Komplexität der Disziplin deutlich. Besonders die Drehung(en) um die Körperlängsachse (ROTATIONSWURF) sind neben der Beherrschung des Gerätes die herausfordernden Basiselemente innerhalb eines Grundlagentrainings. Die Grundfähigkeiten, wie das Gleichgewichtsgefühl und die Rhythmusfähigkeit, bilden die entscheidenden koordinative Elemente und damit das Fundament der Technik. Gerade die Gleichgewichts- und Rhythmusschulung muss in einer Anfängermethodik wie im Leistungstraining fester Bestandteil der Spiel-, Übungs- und Trainingsformen sein.

**Wichtig:** Entscheidend ist die Schnell-Koordination der Bewegungsteile zur gesamten Technik und **NICHT** die Kraft !

### A - Die Grundelemente der TECHNIK (Abb. 1)

Allgemein wird die Bewegungsstruktur des Hammerwurfes in DREI Grundphasen eingeteilt (alle Angaben beziehen sich auf Rechtswerfer)

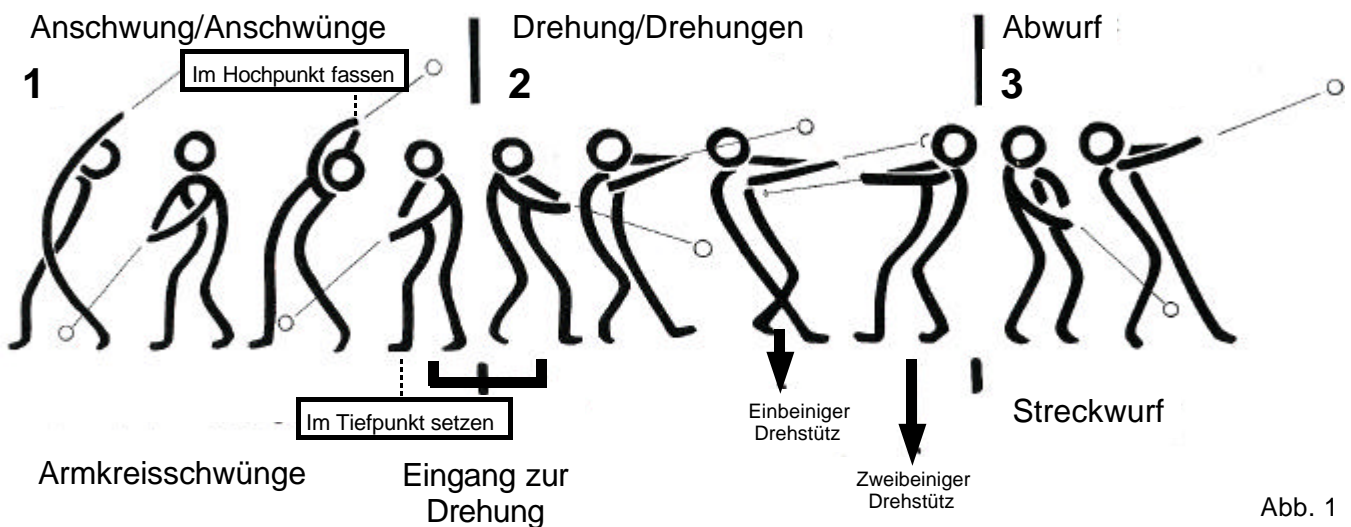


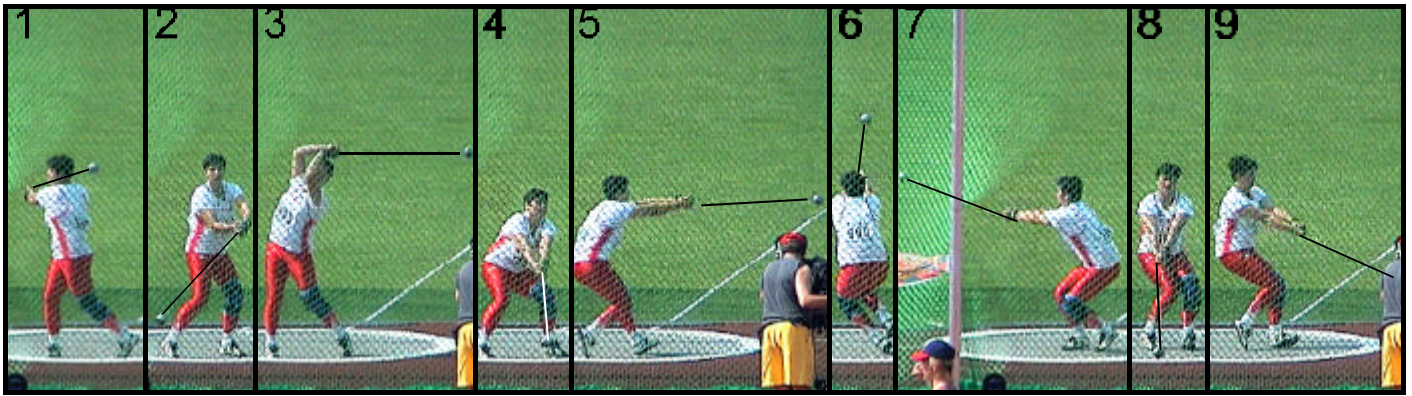
Abb. 1

#### 1. Anschwung/Anschwünge und der Übergang (Eingang) zur Drehung

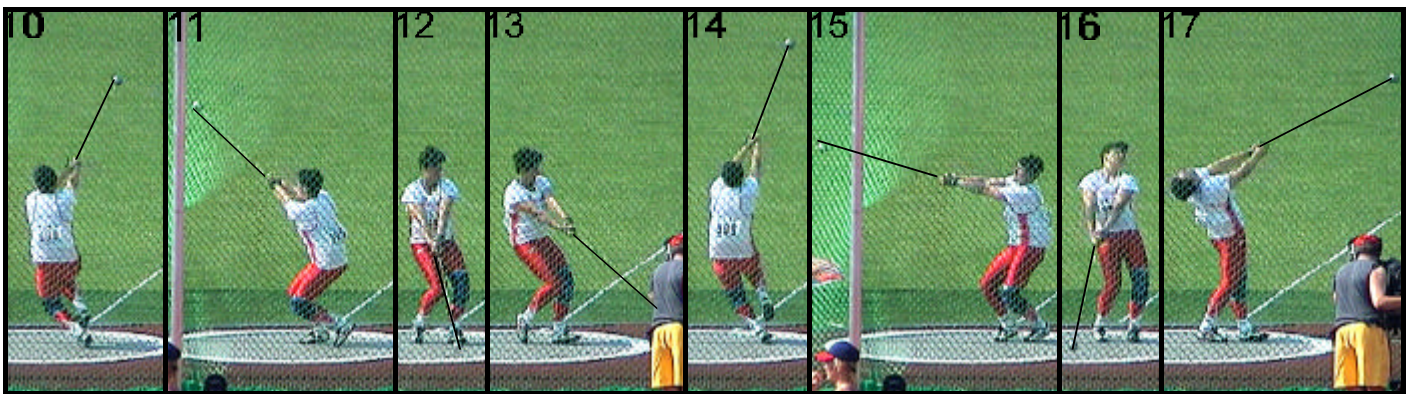
Um genügend Impuls für die Drehungen zu gewinnen, muss das System Gerät-Werfer auf eine Vorbeschleunigung gebracht werden. Dabei müssen, um in den Dreh- und Wurfrhythmus zu kommen, die Schwungelemente über die Arme übertragen werden. Armkreisschwünge steuern die Beschleunigung vom Gerät auf Schulter, Rumpf und Beine. Das Anschwingen erfolgt weit und flach. Die Hüfte kontert entgegen dem Hammerkopf, der KSP senkt sich im Zugang zur Drehung ab.

Dem Übergang aus dem Anschwung in die Drehung kommt zunehmende Bedeutung zu. Diese Nahtstelle ist das Bindeglied aller wichtiger Bewegungs- und Beschleunigungsphasen. Das richtige und bewusste HINEINKOMMEN und damit den entscheidenden Punkt zu finden ist sehr wichtig. Das Fassen (im Hochpunkt) und das deutliche Setzen (im Tiefpunkt der Umlaufbahn des Gerätes) schafft den Idealpunkt.

**Begriffe:** Golfschlag/Beschleunigung, Hochpunkt, Tiefpunkt, Schwungebene, Kontern, Armkreisschwünge, Eingang zur Drehung.



← Anschwung/Anschwünge →      ← Eingang →      ← 1. Drehung →



→ Drehungen 2+3 →      ← Abwurf →

### Verflechtungsmodell Wurf und Stoß

WERFEN und STOSSEN, ein Erlebnis- und Handlungsfeld

Die Kombination der Elemente ist notwendige Grundlage eines motivierenden Nachwuchstrainings

<p><b>Spieleformen:</b></p> <p>...oft Werfen—richtig Werfen, Genau Werfen, auf Ziele Werfen, - hoch-hinaus Werfen, kräftig Werfen</p> <p>Druckwurf, Stossen, weit Werfen</p> <p>In verschiedene Richtungen Werfen und Stossen: Vorwärts, Rückwärts, nach Oben, Seitwärts Werfen, Stossen</p>	<p><b>Übungsformen:</b></p> <p>WERFEN und STOSSEN aus Verschiedenen Ausgangsstellungen und Positionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aus dem Sitz, Kniestand, im Stehen,</li> <li>• aus dem Schrittstand</li> <li>• aus der parallelen Schrittstellung,</li> <li>• seitwärts,</li> <li>• aus dem Schreiten, Gehen,</li> <li>• aus dem Angehen, aus dem Traben,...</li> </ul> <p>Einarmiges, beidarmiges WERFEN und STOSSEN</p>
<p><b>Wurf- und Stossgeräte:</b></p> <p><u>Ersatz-/Hilfsgeräte:</u> Bälle (Schlag, Tennis-, Medizinbälle) Kleine Kugeln, Steine Flutterbälle, Wurfstäbe, Wurfhölzer, Tennisringe, Fahrradmantel, Reifen, Ball im Netz, Schleuderbälle</p> <p><u>Originalgeräte/Wettbewerbsgeräte:</u> Kugel, Diskus, Speer, Hammer</p> <p>Abb.2</p>	<p><b>Trainingsformen:</b></p> <p>Geradliniges WERFEN und STOSSEN:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aus der Auslage („Stand“)</li> <li>• aus dem Wechselschritt, Angleiten</li> <li>• aus einer Schrittfolge, aus einem Rhythmus,</li> <li>• aus dem Impuls/Stemmschritt, aus dem Anlauf.</li> </ul> <p>Gedrehtes WERFEN:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aus der 1/2, 3/4, ganzen Drehung,</li> <li>• aus mehreren aufeinanderfolgenden Drehungen</li> </ul>

Kamila Skolimowska (Poland)      result: 63,94 (2nd)      rank: 1	
1st World Youth Championships/Bydgoszcz/Poland 1999, July 18	
	Bydgoszcz
	Hammer
	03

**Peter Salzer**  
OSP Stuttgart/Video-Service  
Mercedesstraße 83  
70372 Stuttgart  
Tel: 0711/54998145  
Fax: 0711/54998115

**Herausgeber:**  
Lehrausschuss des Württembergischen Leichtathletik-Verbandes

**Verantwortlich:**  
Fred Eberle (WLV-Lehrwart)

**Konzeption und sportfachliche Leitung:**  
Peter Ogiolda (Teamleiter WURF ARGE BW, WLV-Landes-trainer)

**Redaktion und Layout:**  
Peter Salzer (Video-Service OSP Stuttgart, WLV-Medien-beauftragter)

**Geplante Erscheinungsweise:**  
jeden Monatsanfang als Beilage in WLV vor Ort

**! Korrektur !! Korrektur !! Korrektur !! Korrektur !**

Durch einen Übermittlungsfehler ist in der letzten Lehrbeilage die Tabelle auf der 3. Seite leider nicht komplett abgedruckt worden !  
In der Spalte **Sollwert** haben sich 3 Fehler eingeschlichen:

1. Im Abschnitt **Impulsschritt** fehlen die letzten beiden Buchstaben des Wortes **Beine** !
2. Im Abschnitt **Setzen des Druckbeines** fehlt eine Aufzählung ganz: „• **Zurückhalten des gestreckten Wurfarmes**“
3. Im Abschnitt **Abwurf** fehlt das Ende der letzten Aufzählung: „.....**Lösen des Speeres von der Hand**“  
Die Redaktion bittet um Entschuldigung !

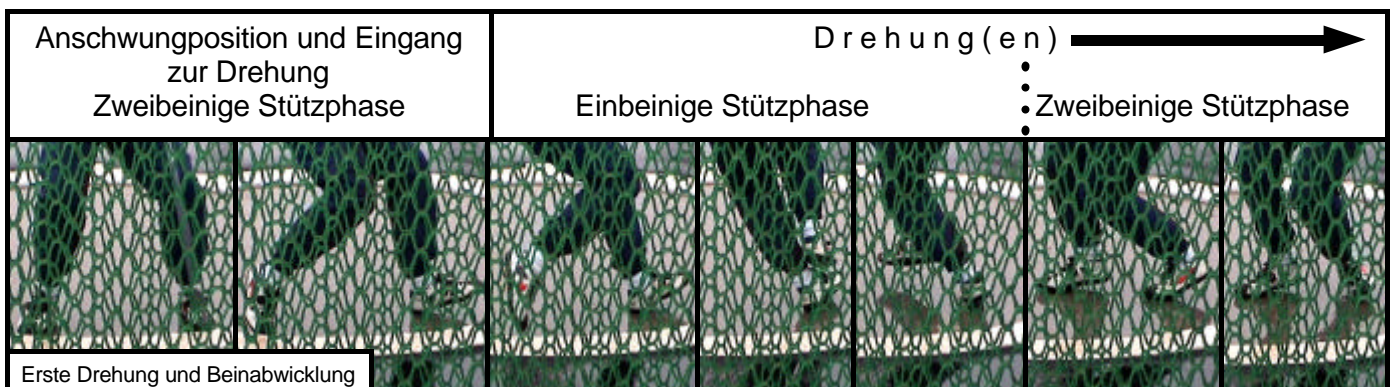
## 2. Drehung/Drehungen

Der Übergang von den Anschwüngen zu den Drehungen ist zentraler Impuls. Um in eine optimale Abwurfbewegung zu kommen sind Umdrehungen (Rotationen) des Körpers um die eigenen Längsachse notwendig. Mit den Drehungen vergrößert und summiert sich die Beschleunigung und damit die Bewegungsübertragung.

Die Teilelemente der Drehungen sind die **einbeinige Stützphase** („unbeschleunigte Teildrehung“) und die **zwei-beinige Stützphase** („aktiv beschleunigter Drehimpuls“)

Damit erfolgt ein ÜBERHOLEN der linken Körperseite, ein rasches Bodenfassen des eng geführten Umlaufbeines um das Drehbein, zum parallelen sichern Stand, siehe Bildreihe (Beinabwicklung). Dabei ist der Hammerkopf noch „hinten-oben“. Der Werfer geht deutlich mit dem aufsteigenden Hammer. Das Gerät wird zum Tiefpunkt mit langem Weg aktiv beschleunigt und läuft auf dem weiteren Weg „in den Hochpunkt“. Eine zunehmende Drehsicherheit ermöglicht mehrere Drehungen in nahtlosen Übergängen. Der Bewegungsimpuls wird ohne Verzögerung weitergeführt um immer aktiv von rechts auf links zu arbeiten. (Seriendrehungen). Langgestreckte Arme, lockere Schultern, aufrechter Rumpf („Kopf steuert Bewegung, Augen zum Hammerkopf“) schaffen ein stabiles System Werfer-Gerät.

**Begriffe: Zweibeiniger Stütz, Einbeinstütz, Schwungphase, Druckphase, Boden fassen, Setzen, Beschleunigungsphase, Verwirrung.**



## 3. Abwurf

Aus der Drehung (oder den Drehungen) kommt der Werfer zum sicheren Stand (Bewußtes Setzen des rechten Beines in der letzten Drehung). Sicherung der Bewegung aus den Beinen heraus. Eine Streckung nach oben leitet den Wurf ein. Der Oberkörper und die Beine drehen nach, Schub gegen den Boden, die rechte Hüfte wird nach oben-vorne gedrückt, Blockbildung der linken Körperseite. Aus dem Hammertiefpunkt heraus ergibt sich die explosive Streckung. Der Oberkörper wird leicht zurückgenommen, die Arme werden durchgeschwungen. Der Hammer verläßt in der Schulterquerachse die Hand.

**Begriffe: Abzug, Streckwurf, Schulterachse, Abwurfwinkel.**

## B - Methodische Reihe in einer Anfängerschulung - „BEGINNER“

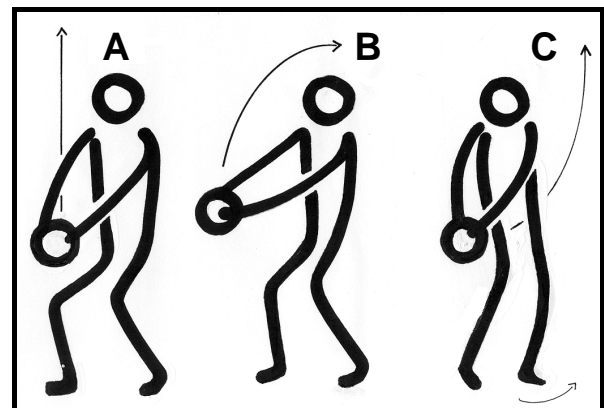
- ◆ Hilfsmittel und Formen ohne spezielle Ausstattung mit Originalgräten und geeignetem Wurfplatz.
- ◆ Spiel- und Übungsformen zum Erlernen der Grundelemente der Technik,
- ◆ Spezielle Formen auch für das Hallentraining „Gewöhnungs- und Imitationsübungen“.

Technikschulung mit Hilfsgeräten (Medizinball, Basketbälle, Ball im Netz, ... 1kg, 1,5kg ..., Sandsäcke, Hantelscheiben, Stäbe, Stangen, Reifen, etc.)

**Wichtig:** Entscheidend ist die Schnell-Koordination der Bewegungsteile zur gesamten Technik und **NICHT** die Kraft!

### 1. Allgemeine Wurfformen Übungsformen für die Abwurfbewegung und die Körperstreckung

- A. **Streckwürfe** (Würfe nach oben, aus der Ganzkörperstreckung)
- B. **Schockwürfe** über den Kopf (rückwärts, mit nachgehen)
- C. **Schockwürfe** über die Schulter (mit Nachdrehen der Beine) -



(Achtung: Diese Übungsformen dienen nur einer allgemeinen Wurfschulung, die eigentliche Bewegungsstruktur für den Hammerwurf ist nur bedingt getroffen.)

## 2. Schwungelemente

Erlernen, einüben und festigen der Anschwungsbewegung und der Armkreisschwünge

### A. Pendelschwingen („Glockenschlagen“)

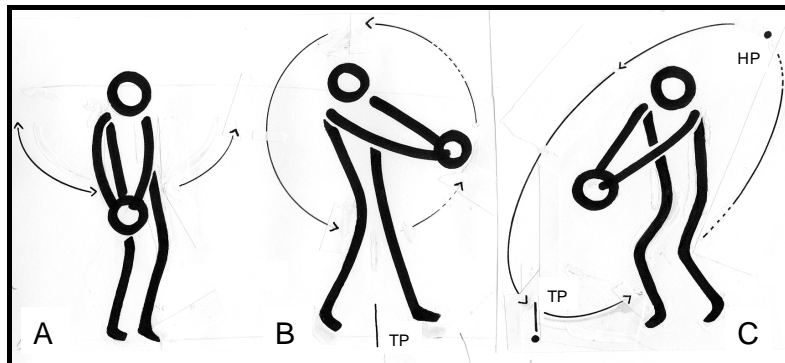
klein - HIN und HER

groß - Bis zur Schulterhöhe und weiter ... ggf. mit Nachdrehen des Körpers nach links (finden des Übergangspunktes).

### B. Armkreisschwünge (mit Tiefpunkt vor der Körpermitte)

### C. Armkreisschwünge mit Hoch und Tiefpunkt in der „schiefen Lage“

Golfschlag (aktiv/passiv, ab/auf, Tiefpunkt mit Markierung als Sichtkontrolle, Verwindung, rechts auf links, Körperspannung ...



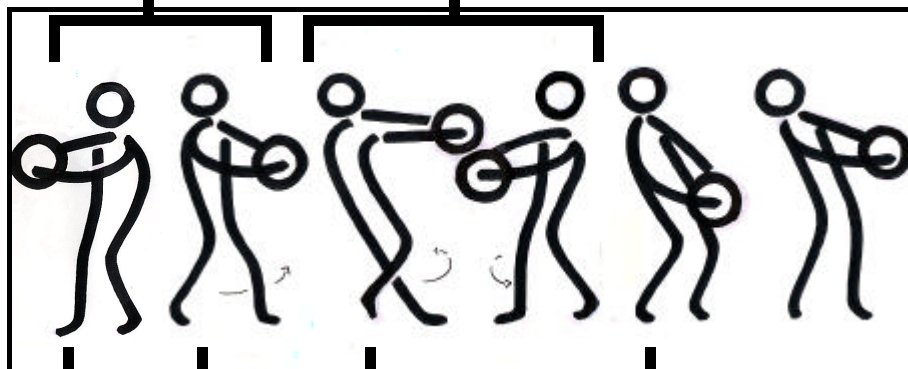
## 3. Drehung - Drehungen

### Erste Halbdrehung/Teilbewegung („Hackendrehung“) - Imitationen

Gewichtsverlagerung (von rechts auf links, Knie in die Kniekehle und 45°/60°/90° - Drehung und zurück, auch mit unterschiedlichen Geräten zur Stabilisierung und Kräftigung.

### Zweite Teilbewegung - Halbdrehung („Ballendrehung“)

Abdruck des rechten Bein auf Ballen links - Imitationen mit Ball, Scheibe, Reifen, Stab etc. auch mit Abwerfen.



## 4. Gesamtbewegung

Anschwung

Eingang

Drehung

Abwurf



Wichtig: Als Imitation, auf Tempo, auf Tempowechsel achten, mit Druck - Schwung - Wechsel, alle Bewegungen auch mit „Ball im Netz“ (Achtung: Fliehkraftelemente kommen als Erweiterung hinzu)

Literatur:

Alle Zeichnungen: Fred Eberle (2000)

Martin Ständner: „Hammerwurf“ - Leichtathletiktraining 1999 Philippka-Verlag, Münster

Fred Eberle: „Hammerwurf“ - Manuskript zur Trainerfortbildung WLV 1999, unveröffentlicht