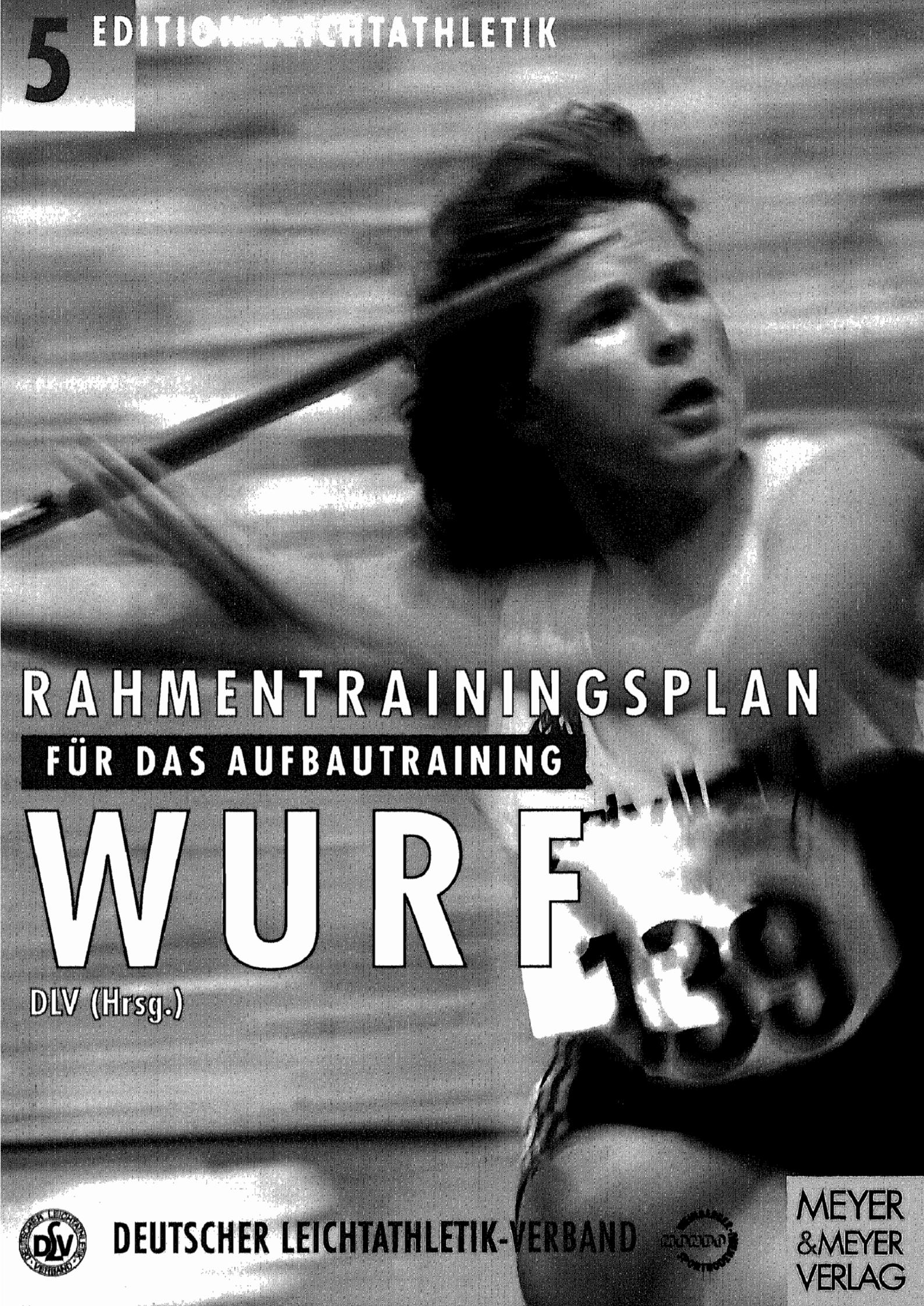


5 EDITION LEICHTATHLETIK



RAHMENTRAININGSPLAN  
FÜR DAS AUFBAUTRAINING  
**WURF**

DLV (Hrsg.)



DEUTSCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND



MEYER  
& MEYER  
VERLAG



# **Rahmentrainingsplan**

## **für das Aufbautraining**

### **Wurf**

Dieses Buch entstand mit Unterstützung von  
**MONDO WEINBERGER SPORTBODENBAU**

**E r s t e l l t v o n :**  
**Lutz KÜHL**

**In Zusammenarbeit mit**  
**Klaus BARTONIETZ, Marion BECKER, Siegfried BECKER,**  
**Gerhard BÖTTCHER, Michael DEYHLE, Eberhard GÄDE,**  
**Werner HARTMANN, Manfred LOSCH, Eva RAPP,**  
**Bernd THOMAS, Ralf WOLLBRÜCK, Helge ZÖLLKAU**

**R e d a k t i o n :**  
**Helmar HOMMEL**

**F o t o s / B i l d r e i h e n :**  
**Helmar und Gabriele Hommel (Hommel AVS)**  
**Z e i c h n u n g e n / G r a f i k e n :**  
**Susanne Dalley, Helmar Hommel**

**2. Auflage 1993**

EDITION LEICHTATHLETIK BAND 5

Deutscher Leichtathletik-Verband (Hrsg.)

# **Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining Wurf**



Meyer & Meyer Verlag

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

**Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining / Deutscher Leichtathletik  
Verband (DLV, Hrsg.). – Aachen : Meyer & Meyer.  
teilw. hrsg. von Winfried Joch  
NE: Joch, Winfried [Hrsg.]; Deutscher Leichtathletik-Verband**

Wurf / Erstellt von : Lutz Kühl. Red.: Helmar Hommel. - 3. Aufl. - 1997  
(Edition Leichtathletik ; Bd. 5))  
ISBN 3-89124-143-7  
NE: Kühl, Lutz; Hommel, Helmar [Red.] ; GT

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzungen, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 1993 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen  
2. Auflage 1993  
3. Auflage 1997

Umschlaggestaltung: Walter J. Neumann, N&N Design-Studio, Aachen

Umschlagbelichtung: frw, Reiner Wahlen, Aachen

Titelfoto: Hanns Krebs, Marktoberdorf

Druck: Druckerei Queck, Jüchen

Redaktion: Helmar Hommel

Printed in Germany

ISBN 3-89124-143-7

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>1. Einführung</b> .....	11
<b>2. Ziele und Aufgaben des Aufbautrainings im Block Wurf</b> .....	15
2.1 Pädagogisch-psychologische Schwerpunkte .....	19
2.2 Periodisierung: Einfach- und Doppelperiodisierung .....	21
<b>3. Blockspezifisches Modell der sportlichen Höchstleistung</b> .....	25
<b>4. Leistungsanforderungen im Aufbautraining</b> .....	29
4.1 Leistungsvoraussetzungen .....	31
4.2 Konstitutionelle Parameter .....	31
4.3 Koordinationsvermögen .....	32
<b>5. Allgemeine konditionelle Voraussetzungen</b> .....	33
5.1 Das Krafttraining .....	35
5.1.1 Arten des Krafttrainings .....	41
5.1.2 Jahresplanung .....	42
5.1.3 Übungsangebote zur allgemeinen Kraftentwicklung .....	43
5.1.4 Abschlußbemerkungen zum Krafttraining .....	57
5.2 Schnelligkeit – Sprinttraining für Werfer .....	58
5.2.1 Laufkoordination und Schnelligkeit .....	58
5.2.2 Schnelligkeitsschulung durch Sprints .....	58
5.2.3 Hürdenlaufen .....	59
5.3 Sprungkoordination und Sprungkraft .....	60
5.3.1 Das „Sprung-ABC“ .....	60
5.3.2 Reaktiv-horizontale Sprünge .....	60
5.3.3 Reaktiv-vertikale Sprünge .....	61
5.4 Ausdauer .....	62
5.5 Beweglichkeit .....	63

<b>6.</b>	<b>Trainingsmethodik der Haupttrainingsbereiche.....</b>	<b>67</b>
6.1	Technische Ausbildung.....	67
6.2	Vielseitig-allgemeines Training .....	70
6.3	Krafttraining .....	73
6.4	Spezielles Krafttraining .....	75
<b>7.</b>	<b>Periodisierung .....</b>	<b>77</b>
<b>8.</b>	<b>Protokollierung .....</b>	<b>101</b>
<b>9.</b>	<b>Technik der Disziplinen.....</b>	<b>106</b>
9.1	<b>Kugelstoß .....</b>	106
9.1.1	Angleitechnik.....	106
9.1.1.1	Technikbeschreibung.....	106
9.1.1.2	Methodische Hinführung .....	110
9.1.1.3	Beurteilungskriterien .....	115
9.1.1.4	Häufig auftretende Fehler und Korrekturmöglichkeiten .....	115
9.1.1.5	Kriterien einer effektiven Technik.....	120
9.1.1.6	Bildreihenbeispiele .....	122
9.1.2	Drehtechnik.....	126
9.1.2.1	Technikbeschreibung.....	126
9.1.2.2	Methodische Hinführung .....	128
9.1.2.3	Beurteilungskriterien .....	130
9.1.2.4	Häufig auftretende Fehler und Korrekturmöglichkeiten .....	131
9.1.2.5	Kriterien einer effektiven Technik.....	134
9.1.2.6	Bildreihenbeispiel .....	135
9.2	<b>Diskuswurf .....</b>	<b>138</b>
9.2.1	Technikbeschreibung.....	138
9.2.2	Methodische Hinführung .....	150
9.2.3	Beurteilungskriterien .....	153
9.2.4	Häufig auftretende Fehler und Korrekturmöglichkeiten .....	153
9.2.5	Kriterien einer effektiven Technik.....	155
9.2.6	Bildreihenbeispiele .....	161

<b>9.3</b>	<b>Speerwurf.....</b>	166
9.3.1	Technikbeschreibung.....	166
9.3.2	Methodische Hinführung.....	177
9.3.3	Beurteilungskriterien.....	182
9.3.4	Häufig auftretende Fehler und Korrekturmöglichkeiten .....	182
9.3.5	Kriterien einer effektiven Technik .....	189
9.3.6	Bildreihenbeispiele .....	191
<b>9.4</b>	<b>Hammerwurf.....</b>	196
9.4.1	Technikbeschreibung.....	196
9.4.2	Methodische Hinführung .....	211
9.4.3	Die technische Ausbildung .....	213
9.4.4	Häufig auftretende Fehler und Korrekturmöglichkeiten .....	215
9.4.5	Kriterien einer effektiven Technik .....	217
9.4.6	Bildreihenbeispiel.....	219
<b>10.</b>	<b>Komplexe Anforderungsprofile in den Disziplinen .....</b>	229
10.1	Kugelstoßen .....	229
10.1.1	Kugelstoßen männlich .....	229
10.1.2	Kugelstoßen weiblich .....	230
10.2	Diskuswurf .....	231
10.2.1	Diskuswurf männlich.....	231
10.2.2	Diskuswurf weiblich .....	232
10.3	Speerwurf .....	233
10.3.1	Speerwurf männlich.....	233
10.3.2	Speerwurf weiblich .....	234
10.4	Hammerwurf .....	235
10.4.1	Hammerwurf männlich .....	235
10.4.2	Hammerwurf weiblich.....	235
<b>11.</b>	<b>Belastungsparameter .....</b>	237
11.1	Erläuterungen zu den Belastungsparameter-Vorschlägen .....	237
11.2	Terminologie .....	239
11.3	Belastungsparameter-Vorschläge .....	242
11.3.1	Kugelstoßen.....	242
11.3.2	Diskuswurf .....	246

---

11.3.3	Speerwurf .....	248
11.3.4	Hammerwurf .....	252
12.	Übungsprogramme zur Erhaltung der Beweglichkeit .....	255
13.	Literatur .....	261

---

Hinweis: Am Ende des Buches befindet sich ein separater Beitrag „Laufbahn- und Sportbodenbeläge für die Leichtathletik aus der Sicht der Sportwissenschaften“

# Vorwort

Von den ersten Vorarbeiten bis zur Herausgabe eines „Gesamtwerkes“ vergehen gewöhnlich mehrere Jahre. Mitte der 80iger Jahre haben die DLV-Trainer mit der Veröffentlichung von Arbeitspapieren begonnen, ihre Lehrmeinung allen Trainern, Übungsleitern und weiteren Leichtathletikinteressenten bekannt zu machen.

Die Buchreihe „Edition Leichtathletik“ des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV), von meinem Amtsvorgänger Prof. JOCH initiiert, startete 1991 mit dem „Rahmentrainingsplan für das Grundlagentraining“. Es folgten die Rahmentrainingspläne für das Aufbautraining im Lauf (Dezember 1991), Sprint (1992) und Mehrkampf (1993), außerdem 1992 ein Band über die „Grundprinzipien“, in dem theoretische Ausgangspunkte zur Planung und Durchführung von Training in der Ausbildungsetappe des Aufbautrainings dargelegt worden sind.

Mit dem nunmehr erschienenen „Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining – Wurf“ bzw. dem in Kürze folgenden für den Sprung findet diese Reihe einen vorläufigen Abschluß.

Damit stehen umfangreich, ausführlich genug begründet und übersichtlich geordnet die Erfahrungen von fast 50 Trainern des DLV einer breiten Leichtathletik- und Sportöffentlichkeit zur Verfügung. Diese DLV-Trainingskonzeption, die aus den Erfahrungen des ehemaligen Deutschen Verbandes für Leichtathletik (DVfL) und dem Deutschen Leichtathletik-Verband zu einer Einheit zusammengewachsen ist, hat bereits mit dem Erscheinen der bisherigen fünf Bände eine breite Anerkennung gefunden.

Die Rahmentrainingspläne für das Aufbautraining sind verbindlicher Lehr- und Prüfungsstoff für die Aus- und Fortbildung von Trainern. Der „Rahmentrainingsplan für das Grundlagentraining“ wird vor allem bei der Aus- und Fortbildung der F-Übungsleiter genutzt.

Die hiermit geschaffenen Grundlagen müssen aber zukünftig noch wirksamer für die Praxis getaltet werden. Sie sollten uns Ansporn sein, handhabbare Studien-, Lehr- und Prüfungsmaterialien herzustellen oder die bisher noch wenig bedachte Kinderleichtathletik so darzustellen, daß auch die in Bedrängnis geratene Schulsportart Leichtathletik daraus Nutzen ziehen kann; in jedem Fall sind die Rahmen unter bestimmten Sichtweisen auszufüllen und immer wieder zu aktualisieren.

Schließlich bedankt sich der Deutsche Leichtathletik-Verband bei allen, die am Zustandekommen der sieben Bände mitgewirkt haben.

Der Verlag MEYER & MEYER (Aachen) hat mit seiner neuen Reihe „Edition Leichtathletik“ einen wichtigen Beitrag zur Verbreitung der modernen Trainingskonzeption der Leichtathletik geleistet.

In gleicher Weise danken wir der Firma MONDO WEINBERGER Sportbodenbau für die großzügige finanzielle Unterstützung.

Nicht zuletzt gebührt Dank allen Trainern als Mitautoren, in besonderem Maße den Bundestrainern Herbert CZINGON und Helmar HOMMEL, die die redaktionelle Bearbeitung, auch die mühevolle Kleinarbeit besorgten.

Darmstadt  
im September 1993

Prof. Dr. Herbert Hopf  
Lehrwart des DLV