

EDITION LEICHTATHLETIK BAND 5

Deutscher Leichtathletik-Verband (Hrsg!)

# **Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining Wurf**

Meyer & Meyer Verlag

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>1. Einführung</b> .....	<b>11</b>
<b>2. Ziele und Aufgaben des Aufbautrainings im Block Wurf</b> .....	<b>15</b>
2.1 Pädagogisch-psychologische Schwerpunkte.....	19
2.2 Periodisierung: Einfach- und Doppelperiodisierung.....	21
<b>3. Blockspezifisches Modell der sportlichen Höchstleistung</b> .....	<b>25</b>
<b>4. Leistungsanforderungen im Aufbautraining</b> .....	<b>29</b>
4.1 Leistungsvoraussetzungen.....	31
4.2 Konstitutionelle Parameter.....	31
4.3 Koordinationsvermögen.....	32
<b>5. Allgemeine konditionelle Voraussetzungen</b> .....	<b>33</b>
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> .....	<b>106</b>
9.1.1	Angleittechnik.....	106
9.1.1.1	Technikbeschreibung.....	106
9.1.1.2	Methodische Hinführung.....	11C
9.1.1.3	Beurteilungskriterien.....	115
9.1.1.4	Häufig auftretende Fehler und Korrekturmöglichkeiten.....	111
9.1.1.5	Kriterien einer effektiven Technik.....	12(
9.1.1.6	Bildreihenbeispiele.....	12^
9.1.2	Drehtechnik.....	12(
9.1.2.1	Technikbeschreibung.....	12(
9.1.2.2	Methodische Hinführung.....	121
9.1.2.3	Beurteilungskriterien.....	13(
9.1.2.4	Häufig auftretende Fehler und Korrekturmöglichkeiten.....	1 3
9.1.2.5	Kriterien einer effektiven Technik.....	13'
9.1.2.6	Bildreihenbeispiel.....	13
9.2	<b>Diskuswurf</b> .....	<b>13</b>
9.2.1	Technikbeschreibung.....	1 3
9.2.2	Methodische Hinführung.....	15
9.2.3	Beurteilungskriterien.....	15
9.2.4	Häufig auftretende Fehler und Korrekturmöglichkeiten.....	15
9.2.5	Kriterien einer effektiven Technik.....	15
9.2.6	Bildreihenbeispiele.....	1 6

<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
9.4	<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.	<b>Übungsprogramme zur Erhaltung der Beweglichkeit</b> .....	255
13.	<b>Literatur</b> .....	261