

## Schleuderballwurf



**Schleuderball**

### Friesische Wurfart

#### Allgemeines:

Die friesische Wurfart, die vor allem im Schleuderballspiel angewandt wird, ist eng mit der Wurftechnik der Friesenspieler, den Klootschießern, verwandt. Jeder kann diese so genannte Friesentechnik erlernen, weil sie einfacher ist als der sonst angewandte Drehwurf, der mit dem Diskuswurf verwandt ist.

Beim Schleuderballspiel wird ausschließlich der Friesenwurf benutzt, weil dieser durch die vertikale Armdrehung und die vorwärts gerichtete Bewegung auf dem nur 15 m breiten Spielfeld eine genügend große Richtungsgenauigkeit ermöglicht.

**Anlauf Grundstellung:** Füße parallel, Körper aufrecht, der Schleuderball hängt in der rechten Hand mit gefasster Schlaufe nach unten. Der Ball wird am oberen Schlaufenende mit Zeige- und Mittelfinger, bei Bedarf zusätzlich mit Ringfinger, erfaßt. Der Werfer begibt sich in die Grundstellung mit ca. 5 - 20 m Entfernung zur Abwurflinie. Auch andere Entfernungen sind möglich in Abhängigkeit vom Werfer oder zur Spielsituation. Der rechte Arm schwingt mit Ball leicht nach hinten. Mit Zurückschwingen des Balles nach vorn wird zeitgleich das rechte Bein in normaler Schrittstellung nach vorn gesetzt. Damit beginnt die Laufbewegung. Der rechte Arm wird dann weiter über die Ausgangsstellung nach vorn oben geschwungen, um in einer kreisförmigen vertikalen Bewegung zu rotieren. Zeitgleich mit dem Hochschwingen des Balles wird nun das linke Bein vorgesetzt.

Setzt das rechte Bein wieder auf, hat der rechte Arm eine vollständige Drehung durchgeführt und der Ball befindet sich wieder in unterster Stellung.

**Vereinfacht:** Beim Aufsetzen des rechten Fußes ist der rechte Arm ebenfalls unten. Bei der weiter geführten Armaufwärtsbewegung wird der linke Fuß vorgesetzt. Diese Bewegung wird anschließend Schritt für Schritt fortgesetzt bis sie in einen Steigerungslauf übergeht. Während des Laufens zeigt der linke Arm leicht nach vorn in die vorgegebene Wurfrichtung. Er bewegt sich nicht starr, sondern locker in leicht rotierender Form.

## Übungen

### Übungen zum Anlauf

1. Gehen mit rotierendem Arm. Darauf achten, dass der rechte Arm sich in unterster Stellung befindet, wenn der rechte Fuß wieder aufgesetzt wird. 2. Laufen mit rotierendem Arm. Ausführung wie zuvor beschrieben. 3. Lauf mit anschließendem Absprung (siehe zu „Wurf mit Absprung“)

Schleuderwurf ca. 2 - 3 m vor der Abwurflinie - im Spiel wird sie durch einen Linienrichter angezeigt, beim Weitwurf wird sie durch einen Abwurfbalken festgelegt - erfolgt ein Absprung mit dem rechten Bein. Beim Sprung wird der rechte Arm weitgedreht. Der linke Arm wird gleichzeitig in Wurfrichtung nach vorn oben (als Block für die Rotationsbewegung des Körpers) geführt. Der Werfer dreht sich mit Hilfe des linken Schwungbeines, dass etwas angewinkelt wird, wobei das Knie nach rechts vorne gedrückt wird, den Körper um seine Längsachse (ca. 90 Grad).

Zum Zeitpunkt, wo der Wurfarm sich in oberster Stellung befindet, erfolgt die Landung auf dem rechten Fuß. Der Wurfarm befindet sich in der Abwärtsbewegung. Das linke Bein (Standbein) wird bei Bodenberührung sofort gestreckt - sog. Stemmschritt. Der weiter gedrehte Wurfarm befindet sich jetzt senkrecht vor dem Körper. Dabei wird der Oberarm am rechten Brustmuskel abgestützt, der Unterarm dadurch zusätzlich beschleunigt und der Ball katapultiert aus den Fingern. Diese theoretische Betrachtung gibt einen ungefähren Überblick über den Ablauf des Schleuderballabwurfes. Hierbei sind nicht alle Feinheiten bezüglich des Laufens, Absprunges, der Fußstellung, der Oberkörperhaltung, Blickrichtung und Schulterdrehung einbezogen. Individuelle Abweichungen sind jederzeit möglich.

### Vermittlung des Schleuderwurfes

Aufgrund der einzelnen Phasen sollte der Wurf gegliedert vermittelt werden. Die Ganzheitsmethode ist wenig vorteilhaft. Durch die Wiederholung bestimmter Bausteine wird der Ablauf automatisiert. Fehler lassen sich schneller korrigieren.

Das ungewohnte Werfen mit einer Drehung des Armes lässt sich mit einem Schleuderball gut erlernen. Durch das Eigengewicht des Schleuderballs ist der Lernende gehalten, mit gestrecktem Arm eine Kreisbewegung zu beschreiben.

Er erkennt dabei, dass der Ball nur vor dem Körper entlang in einer „sauberen“ Kreisbewegung geführt werden kann. Der Übende stellt sich in leichter Seitgrätschstellung auf. Er erfasst den Ball in der Schlaufe und beginnt mit immer schneller werdenden Kreisbewegungen dicht vor dem Körper entlang.

## Fehler:

- eingeknickter Arm
- gebeugter Körper
- Mitschwingen oder Rotieren des Körpers

## Wurf aus der Seitstellung

Der Werfer nimmt eine leichte Seitgrätschstellung (mindestens Schulterbreite) ein. Der Nichtwurfarm zeigt in Wurfrichtung. Der Wurfarm wird ein paar Mal gedreht und dann dicht vor dem Körper entlang in Wurfrichtung geführt. Dabei berührt der Oberarm den Brustkorb. Dadurch wird er abgestützt, der Unterarm erhält eine zusätzliche Beschleunigung und der Ball wird geworfen.

Bei der Ausführung ist insbesondere auf einen gestreckten Arm und Körper zu achten. Der Körper darf nicht einknicken und mitschwingen.

## Einsatz des Standbeines

Aufstellung wie zuvor. Der rechte Fuß drückt den Körper des Werfers nach vorn. Dabei wird das linke Standbein leicht nach vorn oben angehoben. Zeitgleich wird der Wurfarm gedreht. Beim Absetzen des linken Beines (Stemmschritt) erfolgt der Wurf.

Durch das nach vorne drücken muss der Aktive den Körper wieder drehen.

Genauere Darstellung: Siehe dazu die Beschreibung zum Abwurf.

## Fehlerquellen:

- Gebeugter Arm,
- nicht gestreckter bzw. eingeknickter, instabiler Körper,
- falsche Fußstellung (Füße stehen nicht quer zur Wurfrichtung),
- Körperdrehung zu weit oder zu wenig,
- linke Schulter bleibt nicht in Wurfrichtung,
- rechte Schulter wird mit in Wurfrichtung gedreht
- keine Beschleunigung des Wurfarmes im letzten Drittel der Rotation,
- Nichtwurfarm zeigt nicht in Wurfrichtung,
- Kopf nach hinten, vorne oder zur Seite gebeugt.

## Wurf mit Absprung

Grundstellung einnehmen. Ball am rechten Arm nach hinten führen, gleichzeitig das rechte Bein vorsetzen. Während dann der rechte Arm wieder nach vorn oben in die Kreisbewegung übergeht, erfolgt mit dem rechten Fuß ein kleiner Sprung (Die Absprünge aus dem Stand sind gering, ca. 10 - 30 Zentimeter). Der Sprung wird unterstützt durch das nach vorn oben führen des linken Standbeines und des linken Armes. Mit dem Absprung erfolgt eine Körperdrehung um ca. 90 Grad nach rechts. Der Blick folgt der Wurfrichtung. Mit Aufsetzen des linken Schwungbeines (Stemmschritt) wird der Ball geworfen. Siehe dazu die Beschreibung „Wurf aus der Seitstellung“.

Beachte: Den Stemmschritt gegebenenfalls zunächst ohne Ball üben,

Übungen mit Ball zunächst nur mit geringem Krafteinsatz und nach Möglichkeit auf Distanzwürfe verzichten.

### Übungen

Paarweise aufstellen; Ball zuschleudern und fangen im Wechsel, dabei die Entfernungen langsam vergrößern. Schleudwürfe in eine abgegrenzte Gasse von ca. 10 m Breite durchführen. Werfer stehen im Abstand der durchschnittlich von ihnen erreichten Wurfweite vor einer Grenzlinie (z.B. Torauslinie eines Fußballspielfeldes) und versuchen den Ball über die Torlinie zu schleudern. Mehrere Werfer stehen nebeneinander auf der Torauslinie eines Fußballfeldes und schleudern auf ein Startzeichen ihren Ball möglichst weit in das Feld, laufen hinterher und schleudern den Ball so oft weiter, bis er die entgegen gesetzte Torauslinie als Wendepunkt überschritten hat, dann wieder zurückwerfen. Sieger ist, wer zuerst die Ausgangslinie erreicht hat.

### Zusammenfassung Schleuderballwurf:

Während des Anlaufs kreist der Wurfarm vertikal von hinten nach vorn. Sprung und Armschwung sind so zu koordinieren, dass der Wurfarm den tiefsten Punkt erreicht, wenn der Fuß der Wurfarmseite aufsetzt. Ist eine genügend große Beschleunigung des Balles durch vertikales Kreisen erzeugt, geht der Werfer durch einen Stemmschritt in die Abwurfposition. Der Stemmschritt erfolgt durch einen kurzen „Doppelhupf“ auf dem Fuß der Wurfarmseite und ein weites Vorsetzen des entgegengesetzten Beines. Unterstützt wird die Einleitung des Stemmschrittes durch ein betontes Aufwärtsbewegen des Wurfarmes. Aus der Stemmstellung wird der Ball von unten heraus fortgeschleudert.