„Der große Wurf"

Mit Unterstützung der „Freunde der Leichtathletik" (FdL) führt der Hamburger Leichtathletik-Verband im Jahr 2026 ein Projekt zur Verbesserung der Talentsichtung und -förderung im Disziplinblock Wurf durch. Im Rahmen des Projekts sollen Trainerinnen und Trainer ermutigt und ertüchtigt werden, Wurftalente zu erkennen und zu fördern.

Vorbemerkung

Auch wenn im Hamburger Leichtathletik-Verband immer wieder herausragende Werferinnen und Werfer hervorgebracht wurden – aktuell etwa Olympiateilnehmer Mika Sosna – zeigt der Blick auf die jährlichen Landeskadernominierungen, dass die Zahl der Nachwuchssportlerinnen und -sportler, die die bundeseinheitlichen Kaderrichtwerte übertreffen, sehr gering ist. Besonders im Vergleich zu anderen Disziplinblöcken fällt der Wurfbereich hier deutlich ab.

Mit dem Projekt „Der große Wurf" möchte der Hamburger Leichtathletik-Verband seine Mitgliedsvereine gezielt darin unterstützen, Talente zu sichten, zu fördern und auf ein förderwürdiges Niveau zu führen. Durch die Durchführung von Trainingsmaßnahmen bzw. Fortbildungen bei hochqualifizierten Trainerinnen und Trainern sollen Athletinnen und Athleten für die Wurfdisziplinen begeistert und gleichzeitig Trainerinnen und Trainer fachlich weiterqualifiziert werden, um künftig mehr Wurftalente in Hamburg zu entwickeln.

Aufbau des Projekts

Geplant sind insgesamt vier Trainings-/Fortbildungstermine – einer mit Schwerpunkt Speer- bzw. Schlagwurf und drei mit Schwerpunkt Drehwürfe bzw. Drehstoß. Die Einheiten werden von (Nachwuchs-)Bundestrainerinnen und -trainern sowie qualifizierten Spitzentrainerinnen und -trainern geleitet.

Eingeladen sind alle Trainerinnen und Trainer mit Athletinnen und Athleten der Altersklassen U16 und U18, die Interesse an den Wurfdisziplinen haben. Das aktuelle Leistungsniveau spielt dabei zunächst eine untergeordnete Rolle. Wichtig ist jedoch: Eine Teilnahme ist nur im Tandem Trainer:in – Athlet:in(nen) möglich.

Für die begleitenden Trainerinnen und Trainer rechnet der Landesverband die Teilnahme als Hospitation bzw. Fortbildung zur Lizenzverlängerung von C- und B-Lizenzen an.

Linnering 3 · 22299 Hamburg
Telefon: 040 / 88 88 03 51 · E-Mail: info@hhlv.de · Internet: www.hhlv.de
Hamburger Sparkasse
IBAN: DE19 2005 0550 1005 2453 19
BIC: HASPDEHHXXX

Trainings-/Fortbildungstermine im Rahmen des Projekts „Der große Wurf"

F1/26: Diskuswurf im Grundlagentraining

Termin: Sonnabend, 11. April 2026 | **Anmeldefrist:** 29. März 2026
Beginn: 11:00 Uhr | **Ende:** 15:00 Uhr
Ort: Wolfgang-Kucklick-Halle (Krochmannstraße 55, 22299 Hamburg)
Umfang: 5 Lerneinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Referent: **Markus Münch**, DLV-Bundestrainer Diskuswurf und Olympiateilnehmer im Diskuswurf in London 2012

F2/26: Einstieg und Entwicklung der Drehstoßtechnik

Termin: Sonnabend, 12. September 2026 | **Anmeldefrist:** 30. August 2026
Beginn: 11:00 Uhr | **Ende:** 15:00 Uhr
Ort: Jahnkampfbahn (Linnering 3, 22297 Hamburg)
Umfang: 5 Lerneinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Referent: **Wilko Schaa**, DLV-Bundestrainer Kugelstoß

F3/26: Übergang vom Schlagwurf zum Speerwurf im Jugendtraining

Termin: Sonnabend, 3. Oktober 2026 | **Anmeldefrist:** 20. September 2026
Beginn: 11:00 Uhr | **Ende:** 15:00 Uhr
Ort: Jahnkampfbahn (Linnering 3, 22297 Hamburg)
Umfang: 5 Lerneinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Referent: **Mark Frank**, DLV-Nachwuchsbundestrainer Speerwurf

F4/26: Einführung ins Hammerwerfen im Grundlagentraining

Termin: Sonnabend, 12. Dezember 2026 | **Anmeldefrist:** 29. November 2026
Beginn: 11:00 Uhr | **Ende:** 15:00 Uhr
Ort: Wolfgang-Kucklick-Halle (Krochmannstraße 55, 22299 Hamburg)
Umfang: 5 Lerneinheiten (LE) in Theorie und Praxis
Referent: **Thomas Brack**, DLV-Bundesstützpunkttrainer Nachwuchs Wurf/Stoß in Berlin

Teilnahmegebühren: 20€ pro Teilnehmer:in (Trainer:in) und pro Maßnahme
Sondertarif: 50€ für die Teilnahme/Anmeldung zu allen vier Maßnahmen
Für die Teilnahme von Athlet:innen fallen keine Gebühren an.

Anmeldungen: ab sofort per Mail unter Verwendung des Anmeldeformulars per Mail an info@hhlv.de