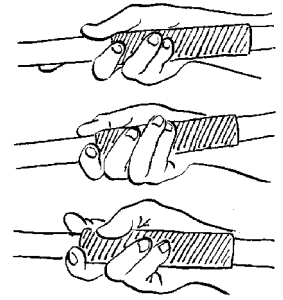


Grobtechnik Speerwurf – Kurs TBS, 16.9.08

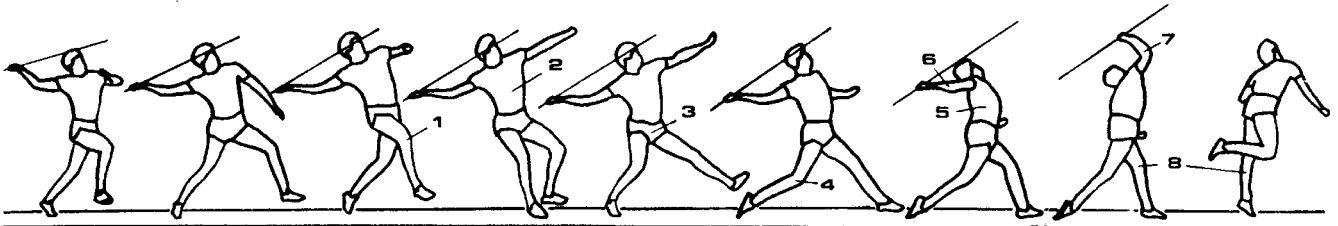
Technik:

- Halte den Speer (insbesondere die Spitze) immer körpernah und in Wurfrichtung
- Den Wurfarm locker gestreckt IMMER über Schulterhöhe
- Speerspitze leicht nach oben; von Anfang bis Schluss im gleichen Winkel
- Wurfhand nach innen drehen (Daumen praktisch UNTER den Speer)
- Oberkörper abgedreht: Gegenschulter, linke Hüfte und Kopf in Wurfrichtung
- Anlauf aus mindestens 5-7 Schritten
- Impulsschritt machen, um einen längeren Zugweg zu haben: Beine überholen den Oberkörper
- Gegenarmhaltung (schulterhoch re vor Körper) und Gegenarm-Arbeit („Apfel greifen – und ranziehen“)
- Blockiere mit der ganzen linken Körperseite; nicht abknicken!
- Den Speer im Abwurf „treffen“: beim Nachschauen sieht man nur einen Punkt!

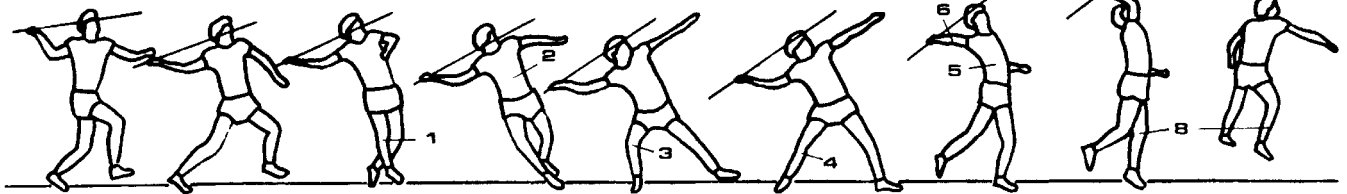
Griffarten:



GUTER SPEERWERFER



SCHLECHTER SPEERWERFER



1) Kniegeführter Impulsschritt 2) Beine leicht VOR den Oberkörper 3+4) Knie+Hüfte arbeiten aktiv nach vorn 5) Brust drängt nach vorn / Wurf Schulter nach oben 6) Ellbogen in Bahn über Schulterhöhe nach vorn-oben 7) Unterarm+Handgelenk schlagen abschliessend nach 8) Stemmen (Bein) und Blockieren (ganze Seite)

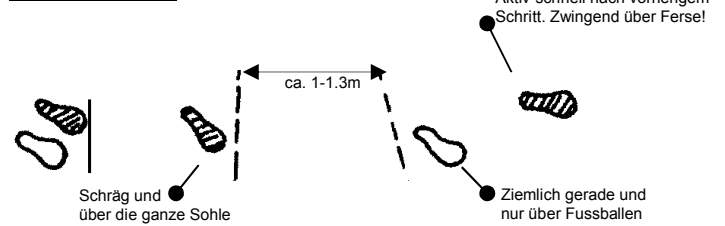
Anlauf:

- Temposteigerung zum Abwurf hin
- Ruhige Speerhaltung

Impulsschritt:

- Beine überholen Oberkörper
- Rhythmus: Ta - - tatam!
- Impulsschritt = Knie-gesteuert nach vorn! (nicht Fuss-gesteuert)
- Schnelles Setzen von 2. Schritt auf 3. Schritt (keine Pause!)

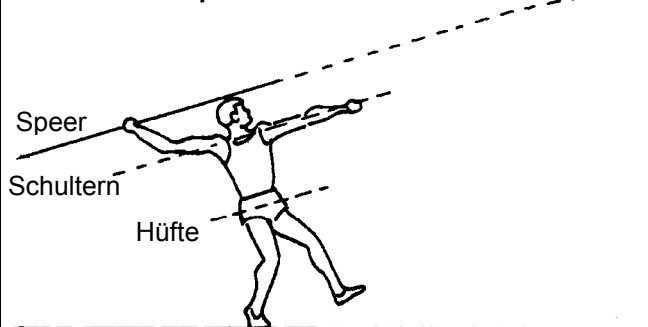
Übungsform: 3er-Anlauf



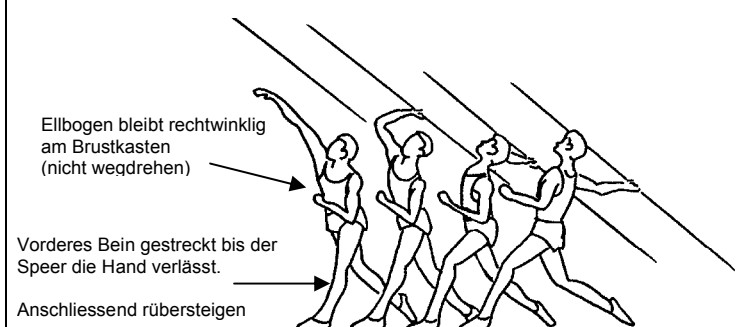
Wettkampf-Form: 7er-Anlauf




Achsen immer parallel



Ganze Linke Seite blockiert



Kleiner Fehlerkatalog:

 <p>F: Speer zu weit von Körper weg und Wurfarm angezogen Der Speer kann so nicht sauber (d.h. nicht in einer geraden Bahn) gezogen werden.</p> <p>K: Anlauf mit Speer-Rückhalten üben ⇒ halte den Arm gestreckt! ⇒ Halte die Speerspitze nie weiter als zwei Finger vom Kopf weg!</p>	 <p>F: Oberkörper ist nicht abgedreht So kann keine Drehbewegung im Rumpf gemacht werden und zahlreiche Folgefehler entstehen.</p> <p>K: Anlauf mit Speer in Rückhalte üben ⇒ dreh den Oberkörper nach rechts ab! ⇒ Linke Hüfte + Schulter in Wurfrichtung ⇒ Schulter „macht zu“; G-Arm vor Körper ⇒ Fussspitzen nach rechts drehen</p>	 <p>F: Wurfarm zu tief und angezogen Keine Chance den Speer noch nach oben zu hebeln! Folglich kanns nur ein flacher Wurf werden.</p> <p>K: Anlaufen und Werfen mit hohem Arm ⇒ Blickkontrolle vor Anlaufbeginn ⇒ Trainer korrigiert während Anlauf ⇒ Standwürfe aus gestrecktem Arm ⇒ Aus Kurzanlauf mit gestr. Arm ⇒ Rückhaltelaufen mit gestr. Arm</p>
 <p>F: Speer ist schräg gehalten So kann kein gerader Armzug in Wurfrichtung gemacht werden. Der Speer wird mit der Spitze nach links landen.</p> <p>K: Speerhaltung korrigieren ⇒ Speer genau in Wurfrichtung halten ⇒ Wurf-Handgelenk nach innen eindrehen</p>	 <p>F: Knie/Fuss zeigen stark rechts So wird das ganze Tempo des Anlaufs abgebremst und das Druckbein (rechtes B.) wird passiv bleiben.</p> <p>K: Impulsschritt mit kniegeführtem Vorschwingen des rechten Beins mit Fussspitze nach vorne üben.</p>	 <p>F: Linke Seite blockiert nicht Das Anlauf- und Körperdreh-Tempo kann nicht in den Wurf weitergeleitet werden und verpufft in der Drehung.</p> <p>K: Blockieren der linken Seite erlernen ⇒ linker Arm an den Brustkorb anwinkeln ⇒ linke Schulter bleibt bei 90Grad (zieht nicht nach hinten) ⇒ mit Weiterlaufen nach dem Wurf üben ⇒ kein abruptes Stoppen vor Abwurflinie</p>
<p>Notizen:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		<p>DER Hauptfehler vieler (schweizer) Speerwerfer!!!</p>  <p>Soll = ca. 35-38°</p> <p>F: Speer zu steil gehalten (nicht parallel mit Schulterachse) und Handgelenk ist abgeknickt Viel zu steiler Abwurf und tiefer Ellbogen.</p> <p>K: Blockieren der linken Seite erlernen ⇒ Würfe mit Ball aus 3m Abstand an Wand auf Zielhöhe 2.40m (flaches Werfen) ⇒ Kontrollblick nach hinten vor Standwurf ⇒ 3er-Anlauf ohne Abwurf (Wurfarm bleibt hinten; Blick-Kontrolle ob abgeknickt) ⇒ Steckwürfe mit kopfnaher Speerspitze ⇒ Handgelenk strecken / gestreckten Daumenballen unter den Speer bringen</p>