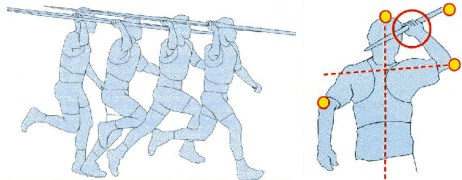
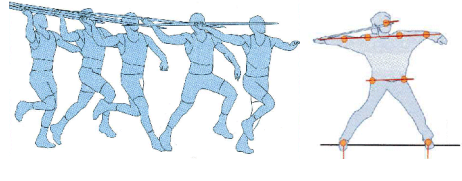
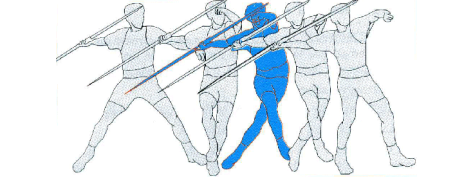
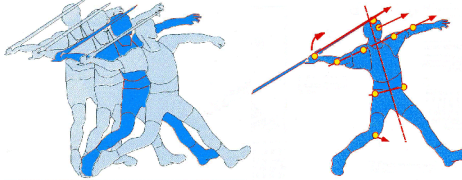
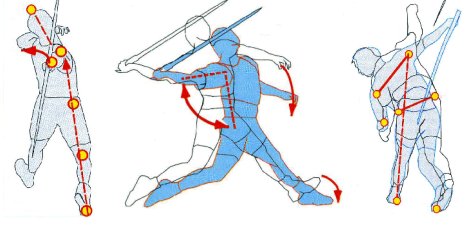
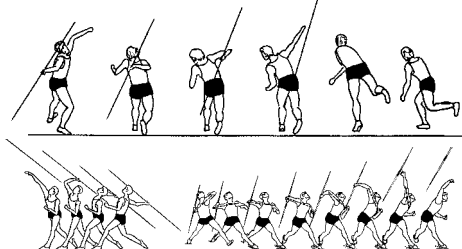


	Soll:	Ist:
Zyklischer Anlaufteil 	<ul style="list-style-type: none"> - Funktioneller Griff - Speer über rechter Schulter, nah am Kopf - Speer etwa waagrecht und in Wurfriechtung - Armhaltung ruhig - frontale Laufhaltung - Druckvolles Laufen - Anlaufrythmisierung - konstante, leichte Tempo-Steigerung 	
Azyklischer Anlaufteil 	<ul style="list-style-type: none"> - Koordinierte, geradlinige Speerrücknahme - Wurfarm locker gestreckt. Hand auf Kopfhöhe - Gegenarm wie eine Sense vor dem Körper - Handrücken der Wurfhand zeigt zum Boden - Speerspitze nah am Kopf in Schläfen-Höhe - Kopf gerade; Nase in Wurfriechtung - Schulter- und Hüftachse parallel - Druckvoller Seitwärts-Ballenlauf - Füße in „Plus-Positionierung“: vorderer zieht schräg / hinterer streckt fast gerade - Rechte Hüfte bleibt konsequent hinten - Hüfte+Gegenschulter+Blick in Wurfriechtung 	
Impulsschritt 	<ul style="list-style-type: none"> - Links aktiv „durch den Boden durchziehen“ - Flache Führarbeit rechts aus Druckbeinknie - Rechtes Bein überholt linkes ein wenig; es kommt so zu einer leichten Körperücklage - Druckbeinfluss dreht in der Luft nach vorn - Achsen-Parallelität halten - „Schwebe-Zeit“: kein aktives nach-unten-Drücken im Druckbein! - Linkes Bein überholt rechtes Bein wieder - Rechte Hüfte bleibt noch hinten 	
Druckbein-Arbeit zur Wurfauslage 	<ul style="list-style-type: none"> - Druckbeinfluss-Aufsatz auf Ballen/Mittelfuss - rechtes Bein in Fuss und Knie gebeugt - Druckbein-Fuss und -Knie zeigen nach vorn - Rechts aktiv nach vorn drücken/strecken - Druckbein-Knie drängt nach unten - Stemmbein gestreckt und Fuss angezogen - Wurfarm bleibt gestreckt - Schulter und Wurfarm bleiben stabil fixiert - Speerspitze bleibt fixiert neben der Schläfe - Gegenarm/-schulter bleibt geschlossen 	
Stemmen und Gegenarm öffnen 	<ul style="list-style-type: none"> - Tatum: kurzer Rhythmus DB zu SB - In akkurater Schrittbreite Boden fassen - Linker Fuss klappt über Ferse in Wurfriechtung auf den Boden - Wurfarmbewegung beginnt erst nach runtergeklapptem Stemmfuss - Stemmbein nahezu gestreckt, fixiert (Hub) - Gegenarm horizontal auf Körperhöhe nach aussen schwingen („Apfel greifen“) - Dann mit Körper zum Gegenarm der rechtwinklig fixiert am Brustkasten anliegt - Brustwölbung beginnt, Wurfarm beginnt mit Eindrehbewegung im Ellbogen 	
Abwurfbewegung 	<ul style="list-style-type: none"> - Speer bleibt stets im selben Winkel - Brustwölbung geht weiter - Block der linken Körperseite - Rechte Hüfte drängt nach vorn-unten - Rechter Fuss hält Bodenkontakt bis Abwurf - Unterarm in schlagartiger Streckung - rechte Schulter über linkem Fuss (von hinten gesehen: sog. „Wurfdiagonale“) - Wurfhand schlägt nach unten aus - Wurfarm im Abwurf über linkem Fuss (von Seite betrachtet) 	

Reihenbild / Schlüsselpunkte: