

Anlauf+Druck	
Stemm+Wurf	
Von Hinten	
Von Vorn	
Fehler	<p>Griff: mit Zeigefingerkuppe gerade unter dem Speer ist unzuweckmässig.</p> <p>Anlauf: Zwar schneller (bis 5.9m/sec) aber unruhiger Anlauf. Kein flaches Zug-Druck-Laufen. Speer bewegt horizontal und vertikal mit der Laufbewegung. Insbesondere zieht der Arm beim Fuss-Aufsatz RE im Ellbogen zuckend an. Der Blick ist zur Seite statt in Wurfrichtung gerichtet, wodurch eine kopf-enge, gerade Speerührung nicht möglich ist.</p> <p>Impuls: zuwenig aktiv-schnelles Ziehen im Zugbein. Dann bleibt in der Luft das Zugbein viel zu lange hinter dem Druckbein zurück. Klassisches Fuss-Gesteuertes Schwingen, anstatt Knie-steuerung. Folglich kein aktiver „Tatam-Rhythmus“ möglich. Der Druckbein (RE) dreht zudem mit Fuss in der Luft nicht nach vorne, sondern bleibt passiv hinten deshalb bremsender Druckbein-Aufsatz und Fuss-Spitze viel zu stark zur Seite ausgedreht.</p> <p>Stemmen: Somit ist der Stemmschritt aus dem Druckbein raus eher ammortisierend-weiterlenkend, als aktiv-nach-vorne-arbeitend. Die LI Schulter reisst noch vor dem Stemmbeinaufsatz auf: zu früh! Der Stemmfussaufsatz ist vom Ballen auf den ganzen Fuss plumpsend und erst noch schräg nach rechts ausgeführt. Der Fuss-Stand ist zu eng (wie Seiltänzer auf einer Linie (Bild 24). Das Blockieren mit der linken Seite ist praktisch nicht existent und der linke Arm wird seit dem Impulsschritt-Aufsatz steif fixiert weit vom Körper weg aussendend durchgeführt.</p> <p>Abwurf: Wurfarm zieht zu früh an (Bild 4-6) und ist nach dem Druckbeinaufsatz etwas zu tief. Speer ist nicht zuletzt deshalb dann korrigierend zu steil angestellt. Die Bilder von hinten oder frontal zeigen auch eine zu starke seitliche Verkantung des Speers.</p>
Korrektur	<ul style="list-style-type: none"> - Griff ändern: Zeigefinger leicht nach aussen drehen - Viel Anlaufschulung (30-60m) mit Gewichten von 800-1.5kg, für einen ruhigen Anlaufarm. - Saubere Zug- und Druckbeinarbeit erlernen: beiden Beinen muss ihr genauer Job bewusst sein! Korrekter Fussaufsatz erst korrekt – dann mit Druckvollen Hütchen-Varianten zu längeren Schritten und schliesslich zu Tempoläufen. Auch bergan/bergab. - Rhythmus „Tatam“ für Impulsschritt üben. - Rechten Fuss nach Impulsschritt aktiv nach vorne unten drehen. - Gewicht länger auf rechtem Bein halten lernen. - Blick + Wurf Schulter + linke Hüfte immer in Wurfrichtung! - Korrekte Schrittbreite bei Anlauf und Impulsschritt immer wieder kontrollieren (Klebeband-Zonen machen) - Blockieren – blockieren – blockieren!!! Ganze Schule mit Arm öffnen, Körper zum Arm und stolz nach vorne weiter üben. - Stemmfuss-Aufsatz flüchtig über die Ferse (Übungen am Schrägbrett) - Stemmfuss-Aufsatz gerade in Wurfrichtung aufsetzen - Spez. Kraft und Stabilisationstraining stark forcieren!!! - Beweglichkeit u.a. in vorderer Hüft verbessern.