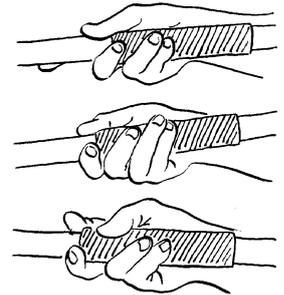


# Grobtechnik Speerwurf – „Schnellbleich-Kurs“ Turnverband Bern-Seeland, 16.9.08

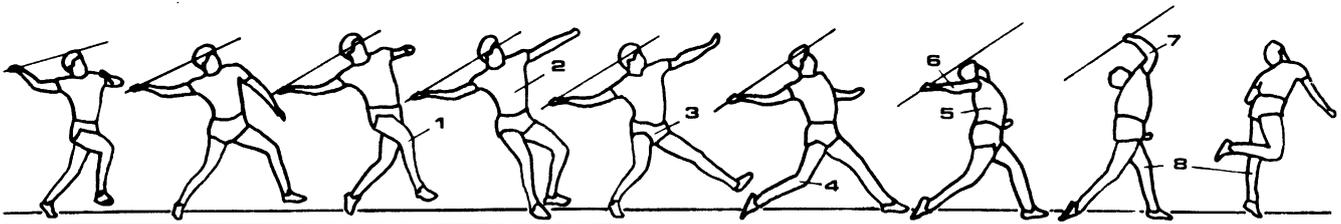
## Technik:

- Halte den Speer (insbesondere die Spitze) immer kopfnah und in Wurfriechtung
- Den Wurfarm locker gestreckt **IMMER** über Schulterhöhe
- Speerspitze permanent leicht nach oben; möglichst immer im gleichen Winkel
- Wurfhand nach innen drehen (Handrücken schaut zum Boden)
- Oberkörper 90° abgedreht. Nasenspitze, Gegenschulter **UND FÜSSE** nach vorn
- Anlauf aus mindestens 5-7 Schritten; Fortgeschrittene aus 9-13 Schritten
- Impulsschritt machen, um einen längeren Zugweg zu haben: Beine überholen den Oberkörper ein wenig (nicht zu starke Rücklage!)
- Gegenarmhaltung (schulterhoch re vor Körper) und Gegenarm-Arbeit (Öffnen bei Stemmbeinkontakt)
- Blockiere mit der ganzen linken Körperseite; nicht abknicken! Drehachse = li Seite!
- Den Speer im Abwurf „treffen“: beim Nachschauen sieht man nur einen Punkt!

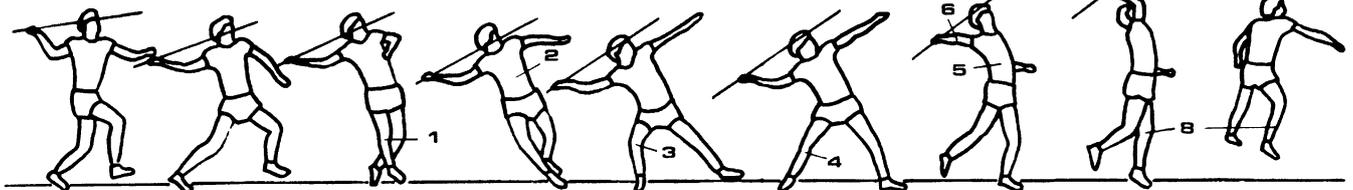
## Griffarten:



### 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) Stemma (Bein) und Blockieren (ganze Seite)

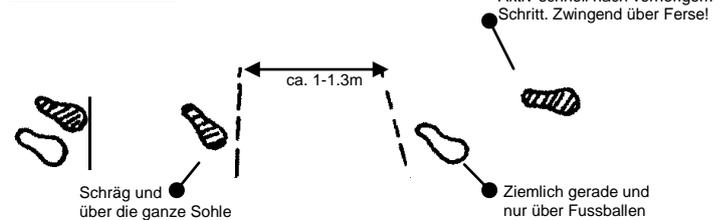
## Anlauf:

- 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!)

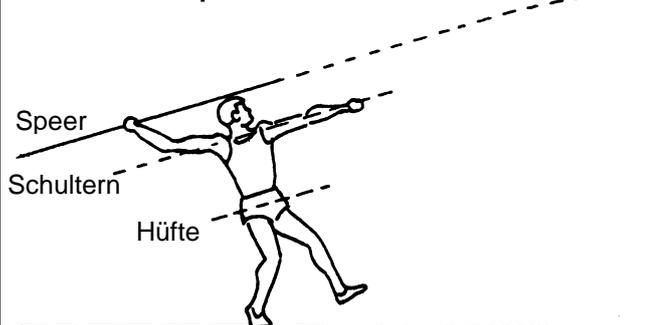
## Übungsform: 3er-Anlauf



## Wettkampf-Form: 7er-Anlauf (Grobform)



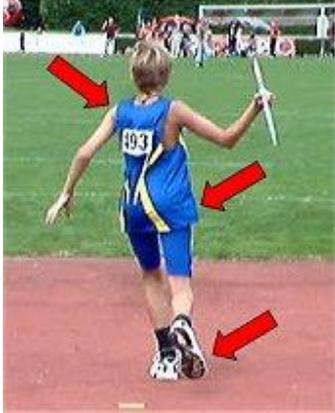
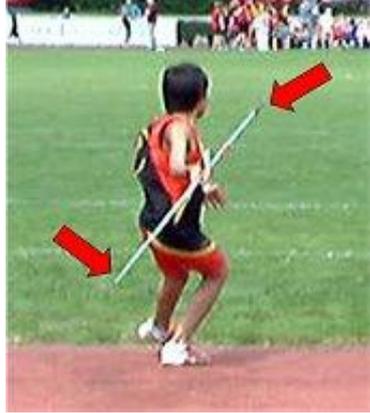
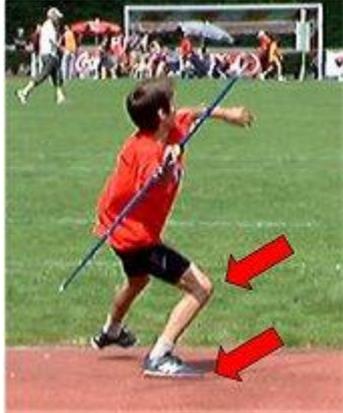
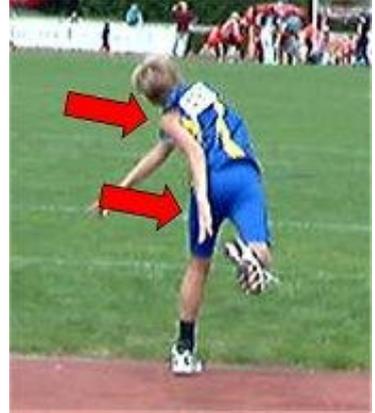
## Achsen immer parallel



## Ganze Linke Seite blockiert



**Kleiner Fehlerkatalog:**

 <p><b>F: Speer zu weit von Körper weg und Wurfarm angezogen</b> 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><b>F: Oberkörper ist nicht abgedreht</b> 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><b>F: Wurfarm zu tief und angezogen</b> 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><b>F: Speer ist schräg gehalten</b> 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><b>F: Knie/Fuss zeigen stark rechts</b> 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><b>F: Linke Seite blockiert nicht</b> 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><b>Notizen:</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><b>DER Hauptfehler vieler Speerwerfer!!!</b></p>  <p>Soll = ca. 35°</p> <p><b>F: Speer zu steil gehalten</b> (nicht parallel mit Schulterachse) <b>und Handgelenk ist abgeknickt</b> 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>	