



Meine Wurfphilosophie und Technikmodell

Hannu Kangas (Übersetzung: Isidor Fuchser)

Mein technisches Modell:

Mach einen AKTIVEN Impulsschritt, bleib dabei tief, aber schwing dabei nicht zu weit nach vorn



=> Rhythmus des Wurfs

=> Behalte das Tempo

Mein Technik-Modell: Landung nach dem Impulsschritt



- Ohne zurück zu lehnen, aufrecht bleiben
=> Die Position ist gut, wenn der Athlet vor dem Lot von Druckbein-Ferse zur Wurf Schulter ist, wie auf dem Bild
- Landung vom Impulsschritt ohne Fersenkontakt mit dem Boden
=> Die Geschwindigkeit behalten
- Das Knie des drehenden Beins (Ferse) in ca. 45 Grad nach rechts
=> Hüfte hinten behalten, um gute Rotationsreserven zu behalten
- Schliesse/Blockiere den Wurf mit einem aktiven Gegenarm, sodass der Wurfarmzug nicht zu früh startet
- Das Stemmbein muss deutlich vor dem Druckbein sein, nachdem der Impulsschritt beendet ist

Mein Technikmodell

Stemmbein-Arbeit



- Die Körperposition entspricht fast einer geraden Linie vom Stemmbein zur Wurfarmschulter.

Eckpfeiler der Speerwurftechnik:

Der richtige Zeitpunkt des Hüfteinsatzes

AM WICHTIGSTEN IST
was in Knie / Hüfte nach dem
Stemmbeinaufsatz passiert (oder nicht
passiert)

=> Das unterscheidet das Werfen von
Männern von den Jungs

Der richtige Zeitpunkt des Hüfteinsatzes



Der beste Weg den Hüfteinsatz zu beherrschen: Die Ferse ist deutlich angehoben, das Knie nach vorn-unten gerichtet
BEREITS WENN DAS DRUCKBEIN ZU BODEN KOMMT

Der richtige Zeitpunkt des Hüfteinsatzes



Danach den Brustkorb und die Hüfte vorwärts drücken....

Mein technisches Modell: **Der richtige Zeitpunkt des Hüfteinsatzes**



...UND die Ferse und Fussgelenk umlegen

⇒ Das gibt den maximalen Kraftimpuls aus der Hüfte

⇒ WENN das Fussgelenk nicht umgelegt wird, ist die Beachtung des Timings des Hüfteinsatzes sehr wichtig

Mein technisches Modell: Distanz zwischen dem Stemmbein und dem anderen Bein bleibt während dem Armzug gross



Das hintere Bein dreht – Ferse hoch, Knie tief in Richtung Stemmbein, es stösst nicht und geht nicht mit dem Wurf mit

=> Damit setzt du die gesamte Kraft gegen den Boden und den Block ein

=> Abwurfpunkt ist praktisch über dem linken Fuss

=> Schulter- und Hüftachse sollen nicht überrotieren

Mein technisches Modell:
Gegenschulter-Achse bleibt geschlossen bis
das Stemmbein am Boden ist



- ⇒ Das erlaubt die Körperrotations-Kraft deines Körpers voll auszunützen
- ⇒ Die Zug-Länge wird damit deutlich verlängert

**Mein technisches Modell: Die
Wurfkrafttrichtung soll in dieselbe Richtung
gehen, wie der Block
= Kontrolle der Rotation**



Mein technisches Modell: Aktiver Einsatz des Gegenarms



Mein technisches Modell: Der Bogen



- Du kannst alle Kräfte durch die richtige Reihenfolge bündeln, indem die Spannung wie ein Bogen aufgeladen wird – richtiges Bild:

-1. Stemmbein blockt zum Boden

-2. Hüftdrehung/Hüfts Schlag

-3. Brust nach vorn

-4. Schlage den Wurfarm mit einer hohen Hand

-=> die richtige Reihenfolge wird die Bewegung wie bei einer Welle verstärken: eine Bewegung führt zur nächsten => bis der Bogen sich gelöst hat

-Bemerkung! Du brauchst dazu eine gute Beweglichkeit in den Schultern und im Oberkörper

Mein technisches Modell: Stabiler Abwurf



Hoher Ellbogen

=> Hoher Abwurf

=> Durch die richtige Reihenfolge dreht sicher der Ellbogen "automatisch" (dahinter steckt viel Übung = wird automatisch gemacht)



Gegenarm-Block

=> Beim Werfen nicht überrotieren

=> Die Kräfte gehen genau ist Stemmbein

- **Der Block steht wie eine Wand**

- **Beachten!** Das Handgelenk während dem Zug gerade behalten