

Speerwurf



Anlauf

Der Anlauf ist ein Steigerungslauf mit der grössten Geschwindigkeit beim Impulsschritt.

Impulsschritt

Dieser muss flach und dynamisch erfolgen mit einem dynamischen Abdruck des linken Beines und einem energischen Schwungbeineinsatz. Beim Impulsschritt werden drei Ziele verfolgt: Die Anlaufgeschwindigkeit soll erhöht, der hintere Beschleunigungsweg durch des Vorweglaufen verlängert und eine deutliche Vorspannung im Körper aufgebaut werden.



Spannungsaufbau

Im Moment des Aufsetzens des rechten Fusses nach dem Impulsschritt hat das linke Bein das Stossbein überholt. Dadurch ergibt sich der typische Abwurf-rhythmus mit dem örtlich und zeitlich langen Impulsschritt und dem schnellen Aufsetzen des Stemmbeines.

Abwurf

Beim Abwurf hat das Stemmbein die Funktion den horizontalen Impuls des Körpers zu blockieren und auf den Speer zu übertragen. Dazu muss die ganze linke Körperseite energisch gespannt werden. (Aus: Kunz, 2003)