

1

2

3

4

5

6

Das Vorbild
Tapio Korjus (Fin), Olympiasieger (1988)

Die vorliegende Bildreihe zeigt den Goldmedaillenwurf bei den Olympischen Spielen in Seoul 1988 mit der Weite von 84,26 m.

Korjus setzt nach der Speerrückführung den linken Fuß etwas aus der Bewegungsrichtung gedreht auf. Die linke Schulter und der ausgestreckte Arm zeigen in Wurfriechtung, der Speer mit der Speerspitze in Kinnhöhe hat eine vorbildliche Lage.

Der nachfolgende Impulsschritt wird als Sprung ausgeführt. Durch das ungewöhnlich starke Eindrehen des linken Fußes (ca. 90° zur Bewegungsrichtung) und das Zurückbleiben der Hüftachse (Fotos 1 und 2), die in Wurfriechtung zeigt, wird das Durchschwingen des rechten Beins verhindert, und es kommt daher zu einem kurzen Impulsschritt (Fotos 2 bis 4).

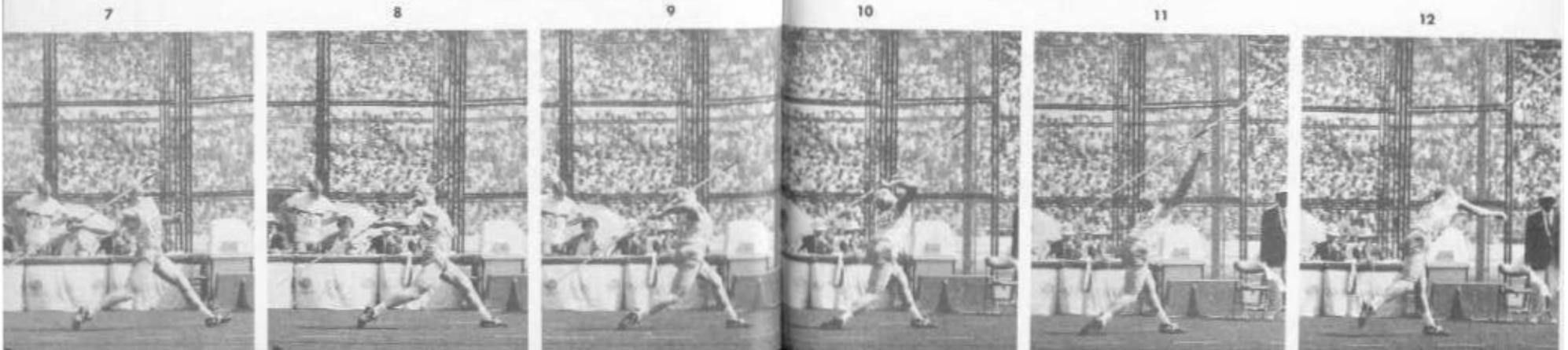
Der rechte Fuß setzt günstig in Wurfriechtung auf, so daß die nachfolgende wich-

tige Druckarbeit des rechten Beins ohne Ballendrehung erfolgen kann. Hüft-, Schulterachse und Speer zeigen parallel in Wurfriechtung (Foto 4).

Die stärkste Beugung (ca. 120°) im Kniegelenk (Foto 5) befindet sich im optimalen Bereich. Das Stemmbein wird gestreckt weit nach vorn mit der Ferse aufgesetzt (Fotos 5 bis 7), und gleichzeitig bringt die Streckung im rechten Bein die Hüfte nach vorn (Fotos 7 und 8). Das weitere Vorbringen der Hüfte (Foto 8) und der lange zurückgehaltene Arm («Wurfverzögerung») bringen Korjus in eine große Bogenspannung (Foto 8). Der Ellbogen des stark eingedrehten Arms zieht optimal am Kopf vorbei (Foto 9), der rechte Fuß behält Bodenkontakt und schleift deutlich sichtbar nach (Schleifkontakt).

Auf Foto 10 ist die Bogenspannung aufgelöst, Schulter und Oberarm haben sich bereits in Wurfriechtung bewegt, und es folgt der kräftige Abwurf aus dem Unterarm (Unterarmschleuder).

Der Speer verläßt in einem sehr günstigen Abflugwinkel (ca. 35°) etwa senkrecht über dem Fuß des Stemmbeins die Hand (Foto 11). Auf Foto 12 ist der Beginn des Abfangschritts ansatzweise zu erkennen.



7

8

9

10

11

12