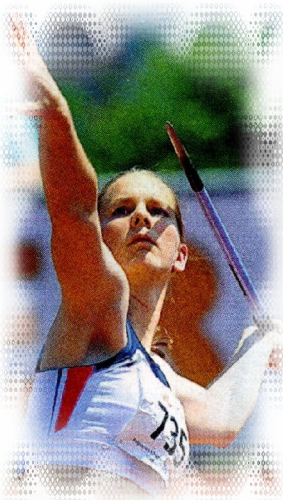


Lehrgang Attraktive Formen im Speerwurf



Organisator: Swiss Athletics
Magglingen, 22.11.2008

Referenten:

Dieter Dunkel, ehem. Disziplintrainer SLV
Isidor Fuchser, Trainer Nachwuchskader Speer Bern

Kurzziele:

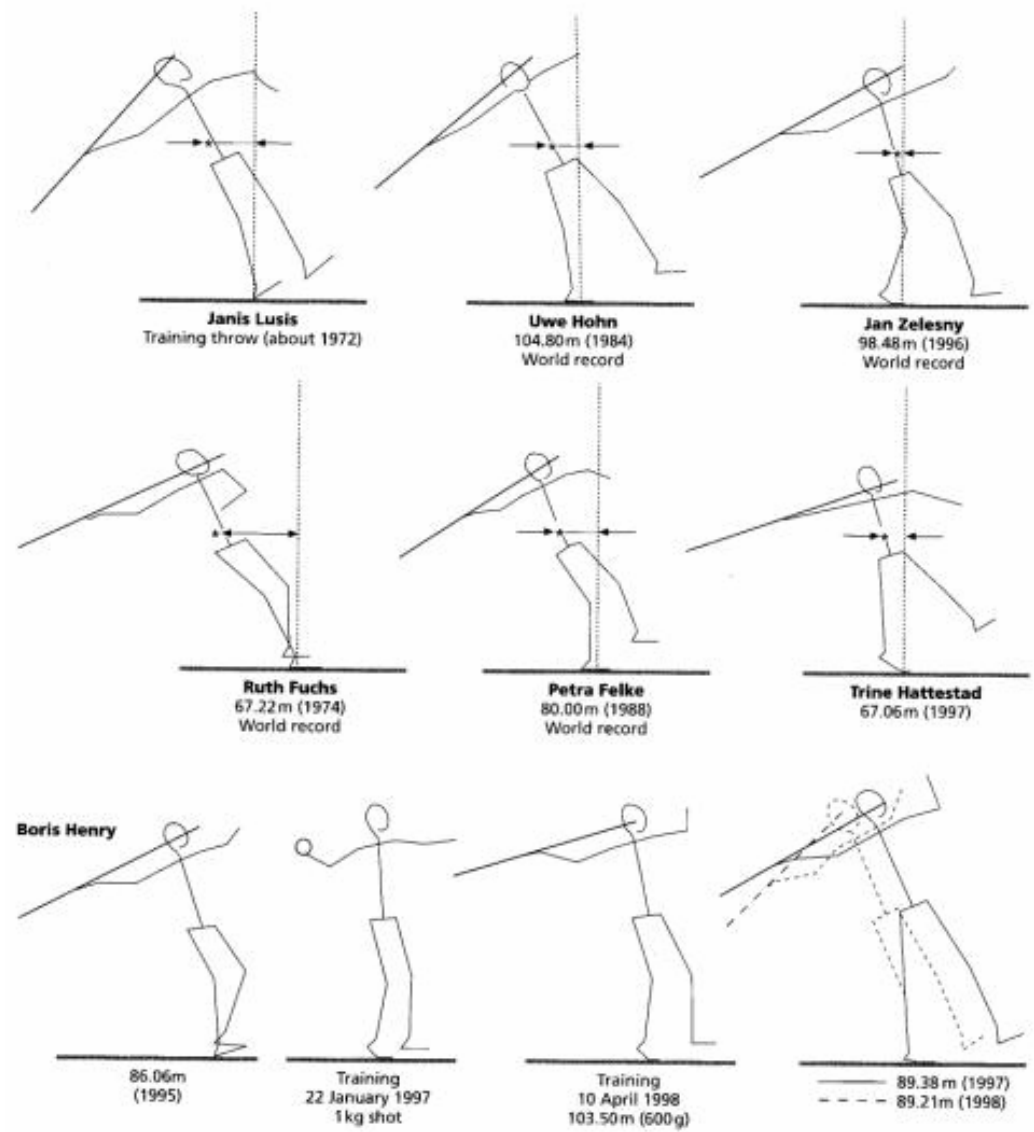
- **Theorie:**
 - Eckpfeiler moderner Wurftechnik (repetieren)
 - Aktuellen Stand des Technik-Leitbilds kennen
- **Praxis:**
 - Methodik anhand von zwei erfolgreichen Beispielen
 - Riehener Schule („...füre – hindere - Brust!“)
 - Waldkraiburger Schule („Schulter rein!“)
 - Tests für Controlling und Standortbestimmung
 - Ausgewählte Formen Bereich Kraft / Beweglichkeit

Aus Kapazitätsgründen explizit kein Ziel ist in diesem Kurs die Fehlerkorrektur!

Zeitplan Nachmittag

- 13.15 Uhr Theoretische Einführung
Film „Keihäskuolu“ fuc
- 14.15 Uhr Einlaufen individuell
- 14.30 Uhr Praxis: Keypoints Waldkraiburger Speerschule fuc
Praxis: Keypoints Riehener Speerschule ddu
- 16.00 Uhr Speerwurf-Tests ddu
Präsentation/Anwendung/Interpretation
- 16:45 Uhr Praxis: Ausgewählte Punkte zum sportart-
spezifischen Kraft-/Beweglichkeitstraining fuc /
ddu
- 17.30 Uhr Kursschluss

Entwicklung der Technik von 1970-2000



© Bartonietz, 2002

Änderungen im tech. Leitbild

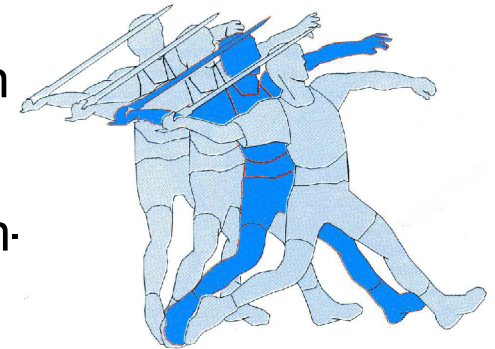
„Eine leichte Veränderung bzw. Präzisierung des Technikleitbilds muss bezüglich der Druckbeinphase (...) vorgenommen werden.

Das Druckbein sollte aktiv nach vorne arbeiten, wodurch die Geschwindigkeit des Körperschwerpunkts beibehalten, möglichst sogar noch um ca. 0.5m/sec erhöht wird. Dies kann nur aufgrund einer **reaktiven Arbeitsweise des Druckbeinfusses** beim Setzen Druckbein realisiert werden.“

Maria Ritschel, Bundestrainerin Speerwurf GER
in: leichtathletiktrainig Nr. 1/2007, S. 29ff

Änderungen im tech. Leitbild

- Druckbein in Winkel $>45^\circ$ zu Wurfrichtung über den Fussballen aufsetzen.
- Möglichst geringes Nachgeben in Fuss- und Kniegelenk. Fuss bleibt auf dem Ballen – nur maximal kurzzeitiger Kontakt mit dem ganzen Fuss
- Druckbein arbeitet nach vorn – Knie nicht nach aussen
- Ein ausreichender Druck auf die rechte Seite äussert sich darin, dass die rechte Hüftseite bis Setzen Stemmbein deutlich vorgeführt ist, um den Spannungsaufbau zu unterstützen.



Beispiel einer i.S. obiger Ausführungen nicht mehr aktueller Druckbein-Arbeit



Swiss Athletics

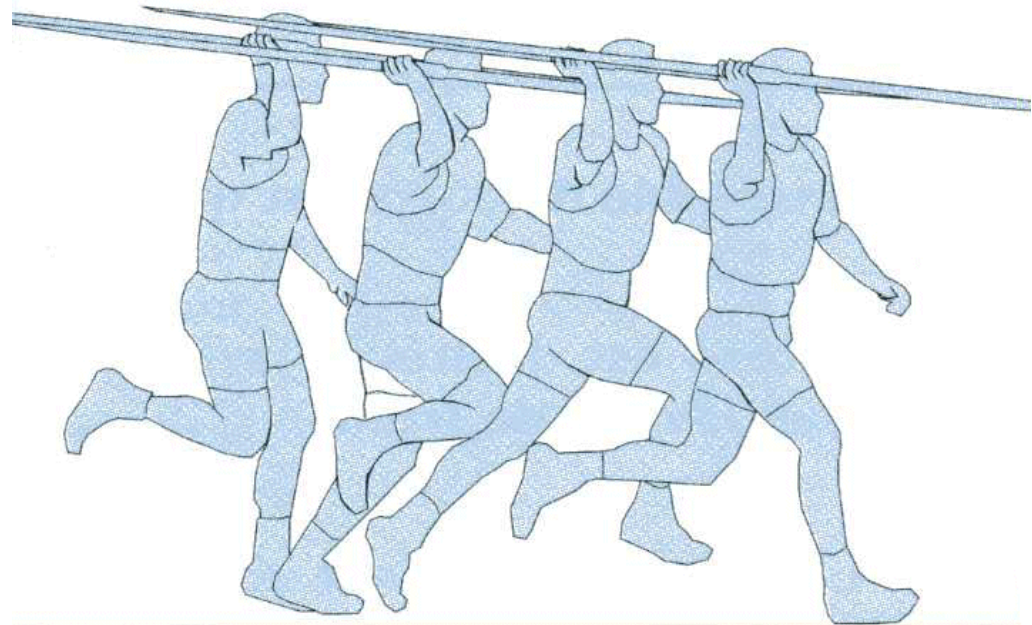
Lehrgang Speerwurf 2008

Technik Speerwurf

Technik: Zyklischer Anlauf

- Druckbetonter Ballenlauf
- Speer gerade neben dem Kopf geführt
- Rhythmus

⇒ Tempo gewinnen



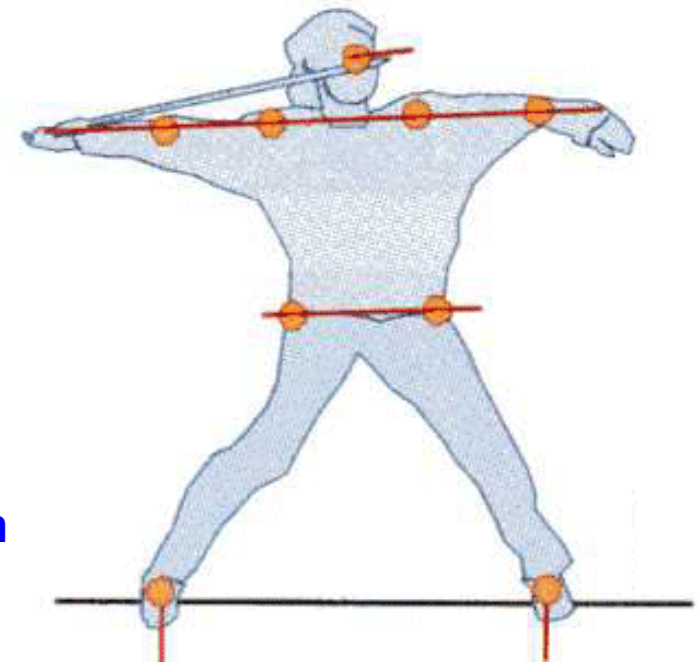
Technik: Rückhaltelauf

- Speer-Rückführung ohne Rhythmus-Beeinflussung
- Achsen parallel; Kopf-Flanke-Gegenschulter zum Ziel
- Kurze Bodenkontakte
- Steigerung in Rhythmus + Tempo
- Kopfhaltung aufrecht nach vorn

⇒ Tempo erhöhen

⇒ Vorbereitung Impulsschritt

⇒ Geraden Zug des Geräts gewährleisten



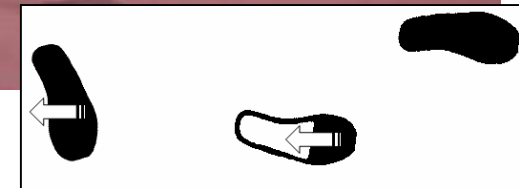
Technik Impulsschritt

- Aktiver Impulsschritt
- Flach bleiben
- Nicht zu stark mit Schwungbein nach vorn
- Rechter Fuss dreht sich in der Luft nach vorn

⇒ Langer Arm-Zugweg vorbereiten

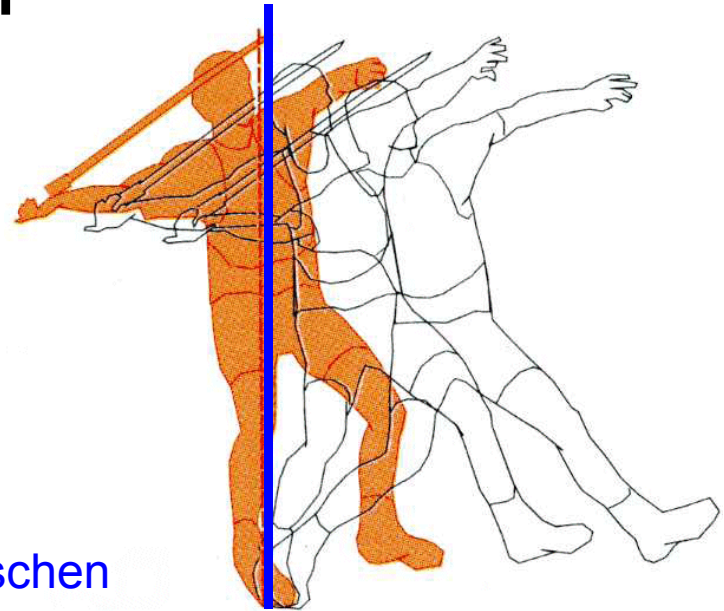
⇒ Zubringer für Bein-Rhythmus

⇒ Anlauf-Tempo halten

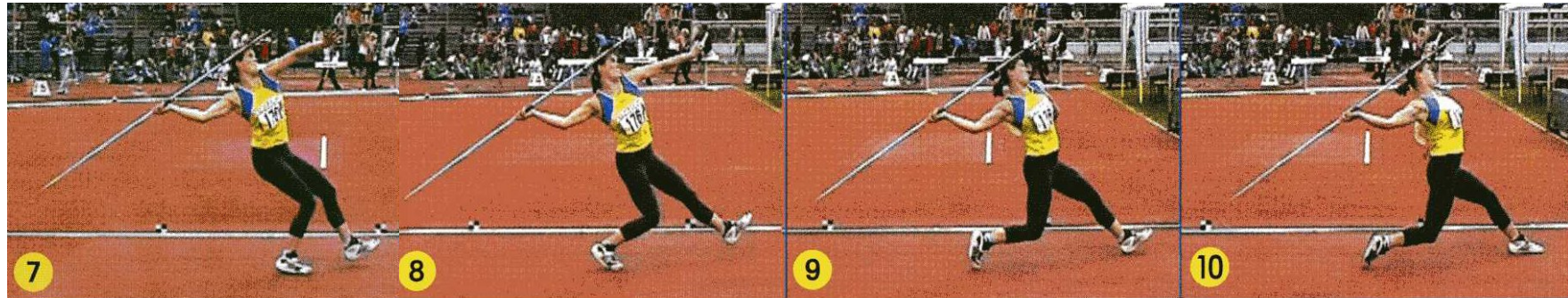


Technik: DB-Aufsatz

- **Relativ aufrecht auf Ballen landen**
 - ⇒ Wenig Amortisation
 - ⇒ Druckbein-Einsatz
- **Stemmbein bereits vor Druckbein**
 - ⇒ sog. „Doppeltes Überholen“
- **Knie/Fuss nach vorn gerichtet**
 - ⇒ Wieviel? Individueller Kompromiss zwischen Tempoerhaltung / Hüftgeschwindigkeit ...
- **„Zu bleiben“ in Hüft und OK**
 - ⇒... mit Rumpfrotations-Energie / Beweglichkeits-Voraussetzungen



Technik: Druckbein-Einsatz

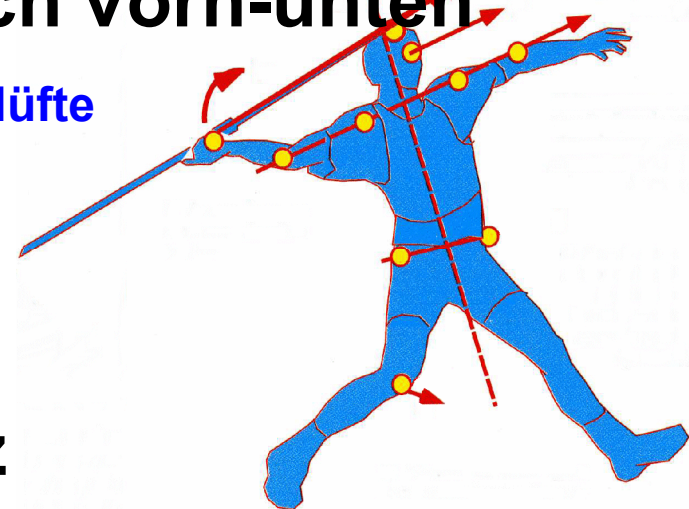


- **Aktive Druckbein-Arbeit nach vorn-unten**

⇒ Aufbau guter Streckfähigkeit in der Hüfte

⇒ So wenig Tempoverlust wie möglich

- **Schulter-Achse dreht erst bei Stemmbeinfuss-Aufsatz**



Technik: Stemmschritt-Breite

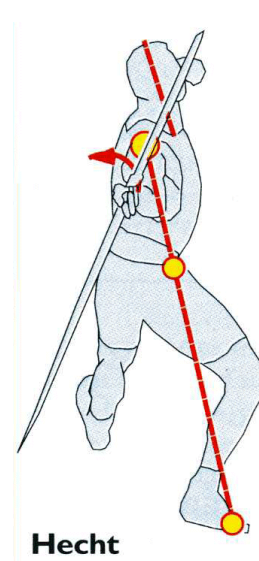
zu breit



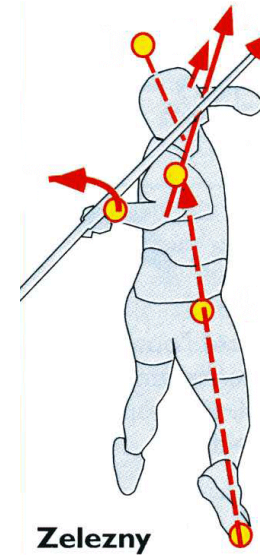
RICHTIG !



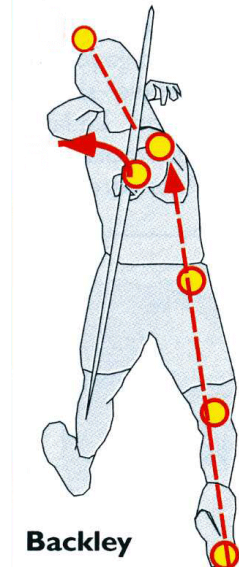
zu schmal



Hecht



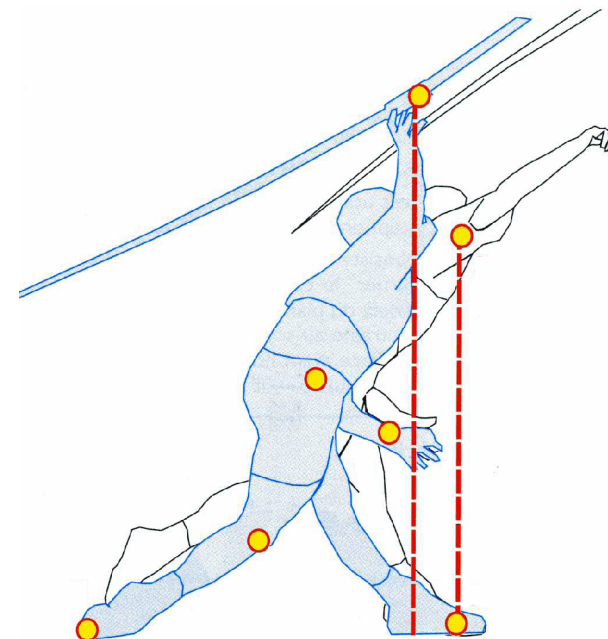
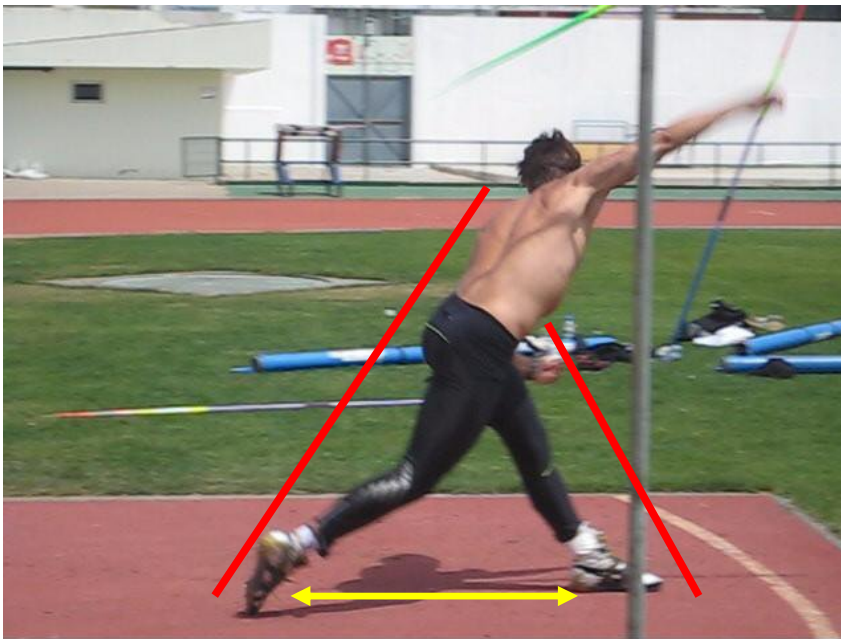
Zelezny



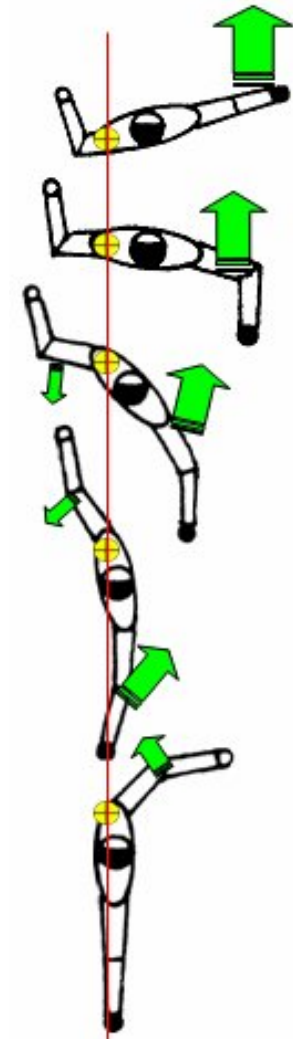
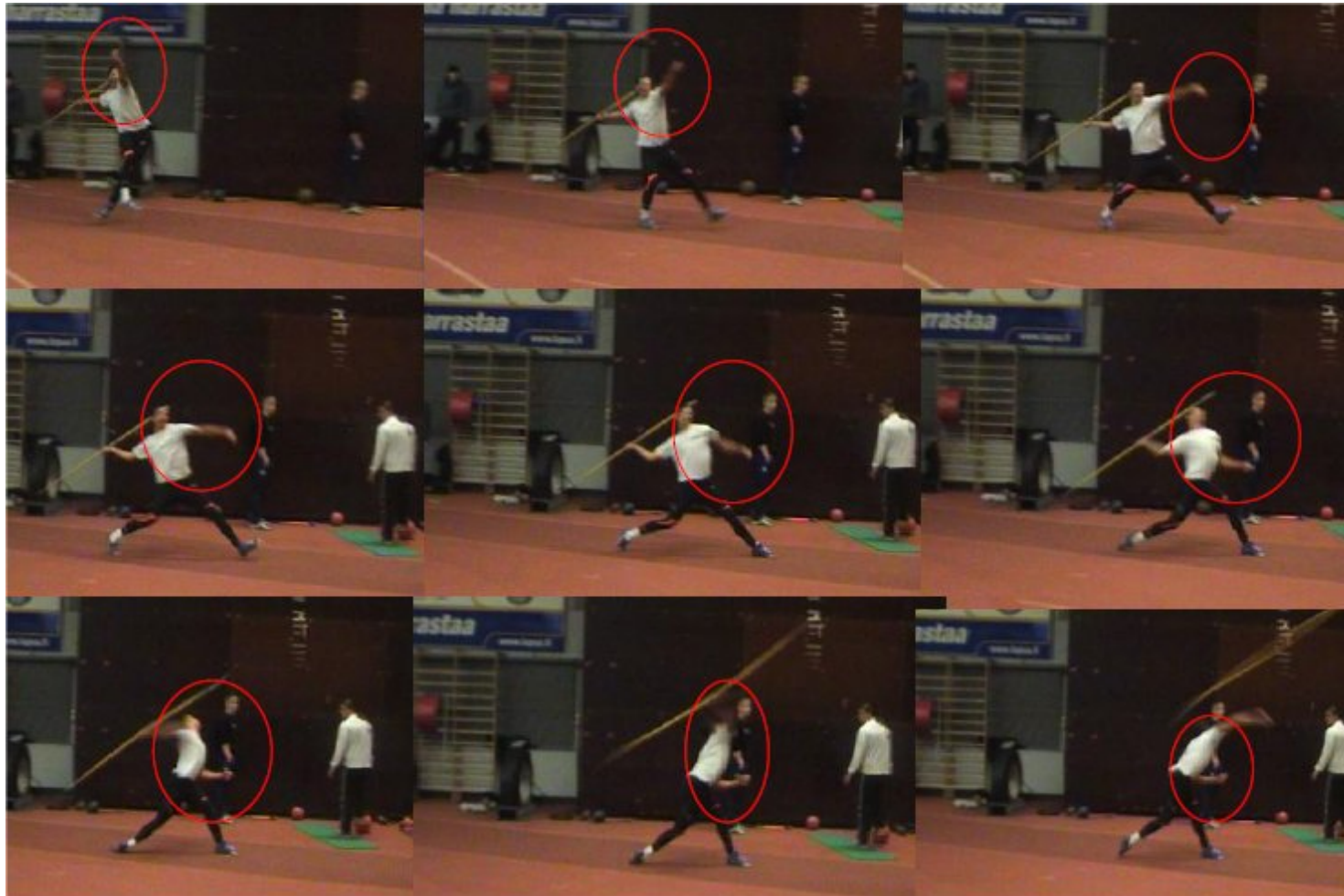
Backley

Technik: Stemmschritt

- **Schritt-Weite gross behalten während dem Armzug**
- **Abwurf über dem linken Fuss**

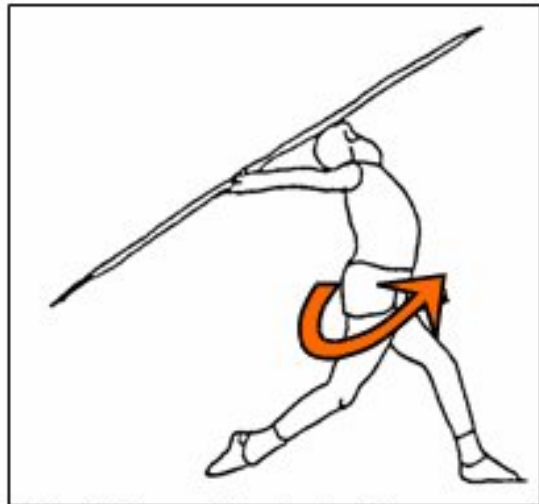


Technik: Gegenarm-Arbeit



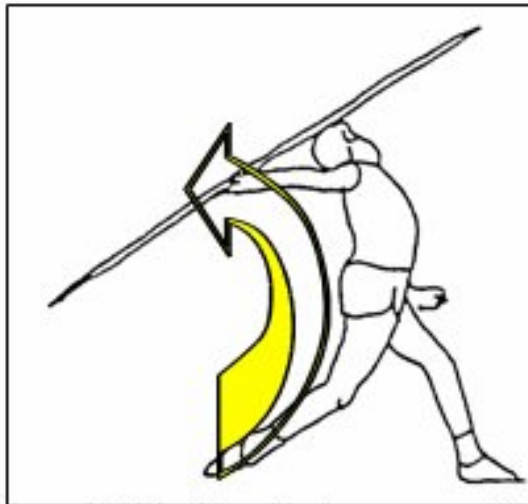
Technik: Spannung(en)

Hüft-Spannung



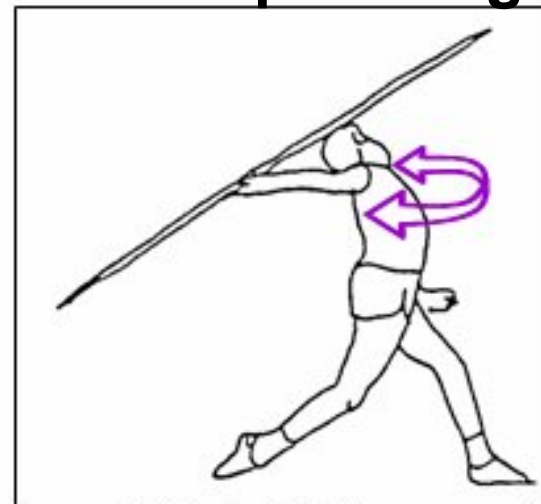
„David und Goliath-Spannung“

Bogen-Spannung



„Robin Hood-Spannung“

Brust-Spannung



„Wilhelm Tell-Spannung“

Technik: Spannungsbogen

Zeitlich richtig getimte Bewegungsabfolge:

1) **Stemmbein-Aufsatz**

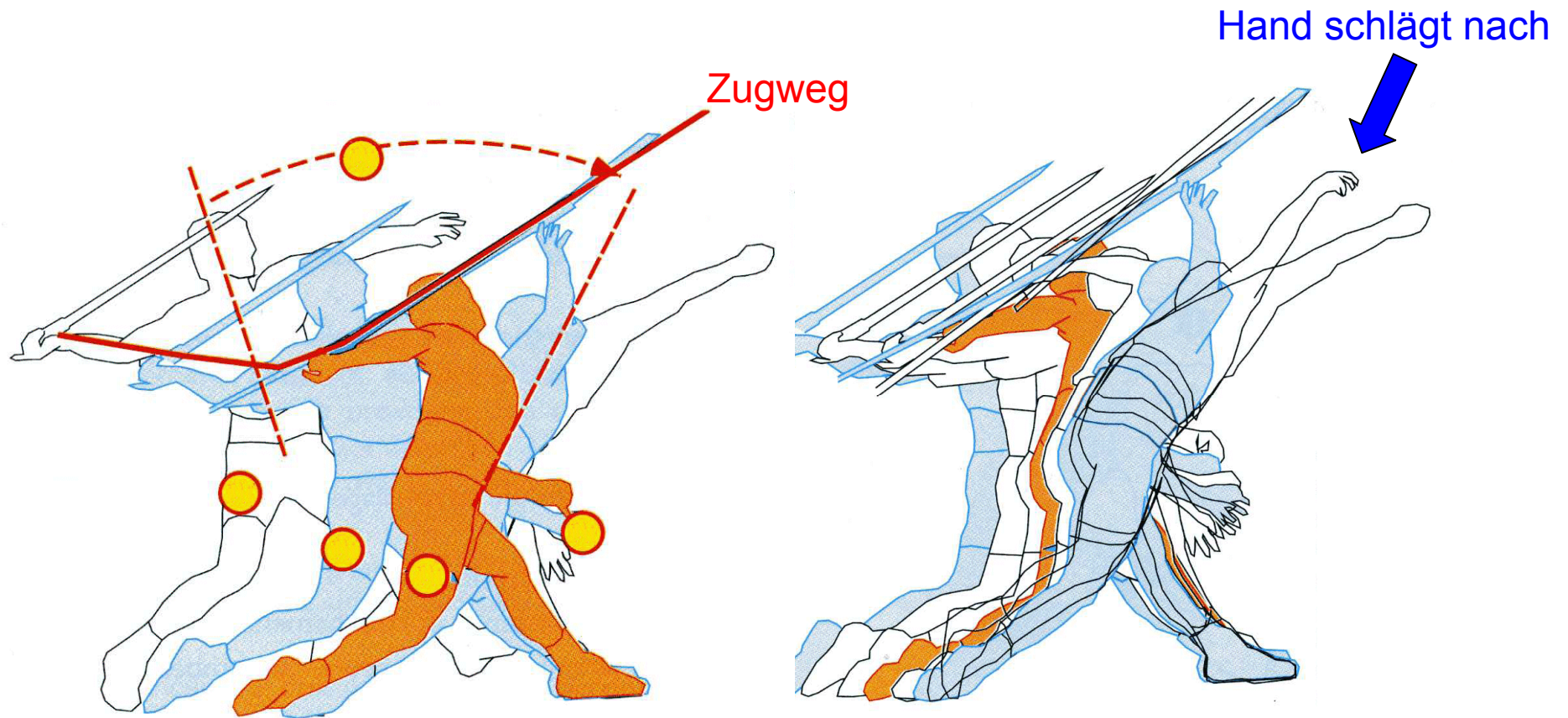
(Gegenarm-Impuls)
⇒ Vorspannung in Brust

2) **Brust-Vordrängen**

3) **Armzug**

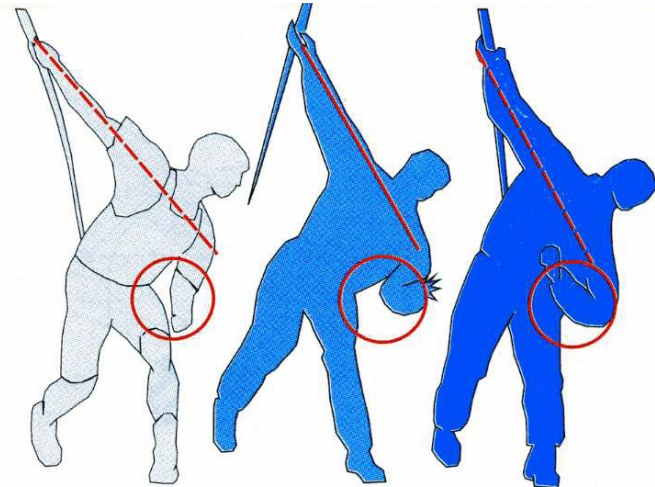
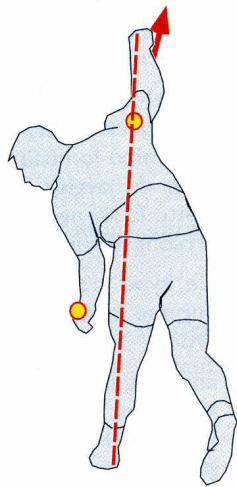


Technik: Abwurf

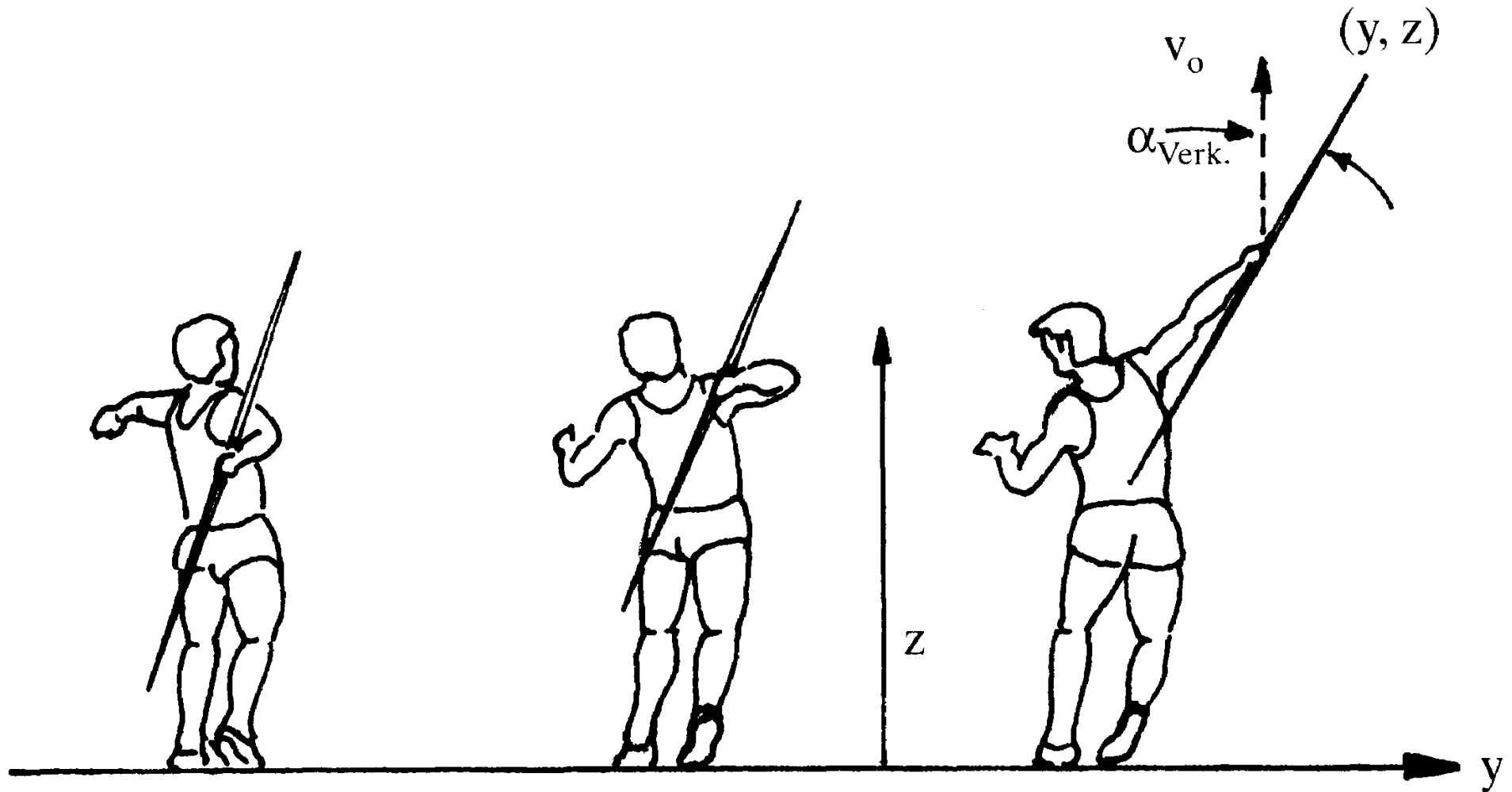


Technik: Abwurf

- Hohe Ellbogen-Führung
- Zug eng dem Kopf entlang übers Stemmbein
- Gegenseite blockiert = Stabiler Fixpunkt für Wurf
 - ⇒ Gegenarm eng am Körper
 - ⇒ Kein Weiter-Rotieren nach links



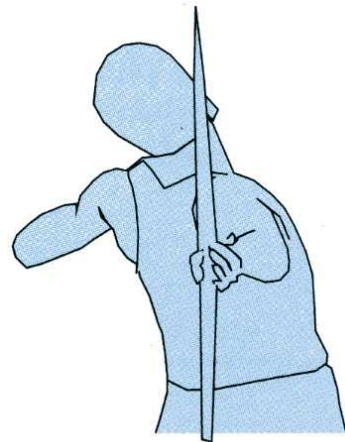
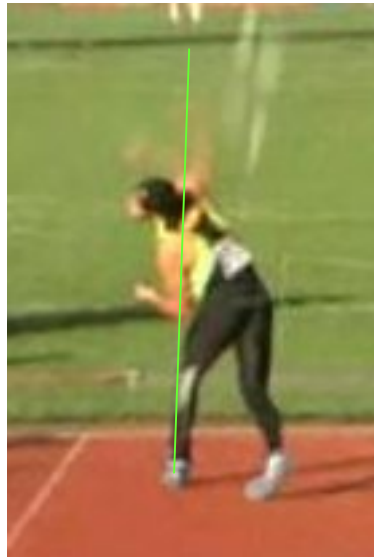
Erklärung: Verkantungswinkel



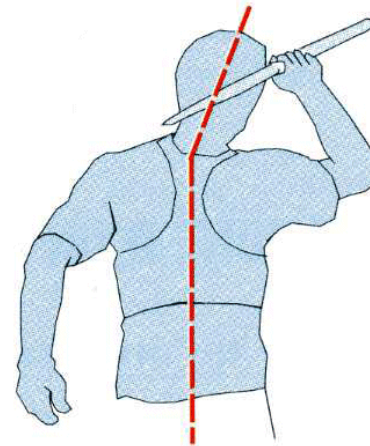
Technik: Abwurfrichtung

- Armzug eng am Körper: Kopfhaltung!
- Die Krafrichtung des Speers wird von der Blockrichtung bestimmt. Rotationskontrolle!

Richtig

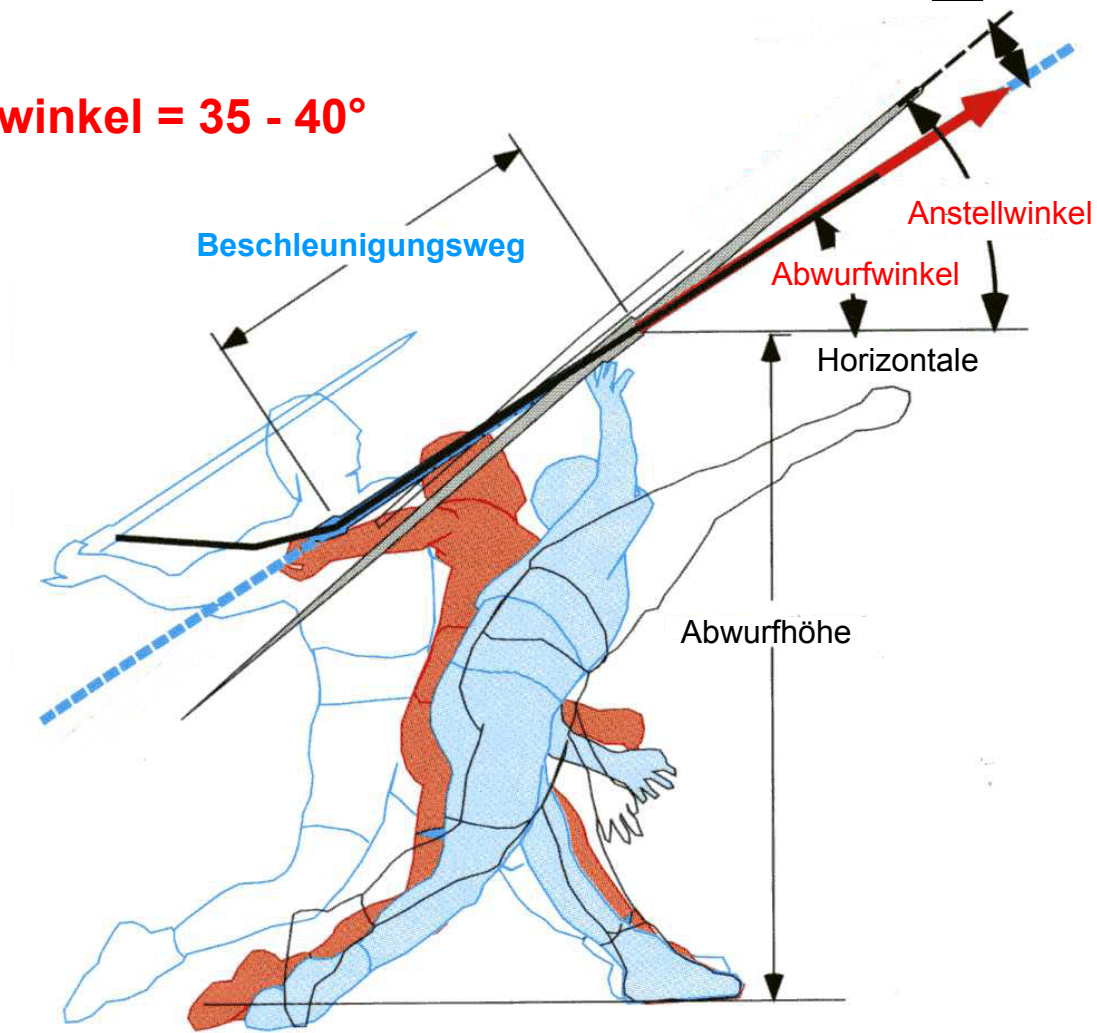


Falsch



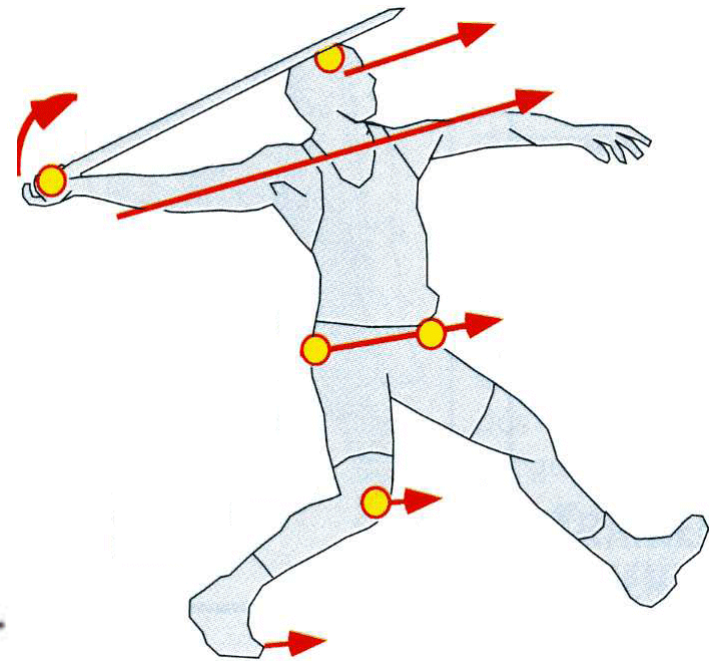
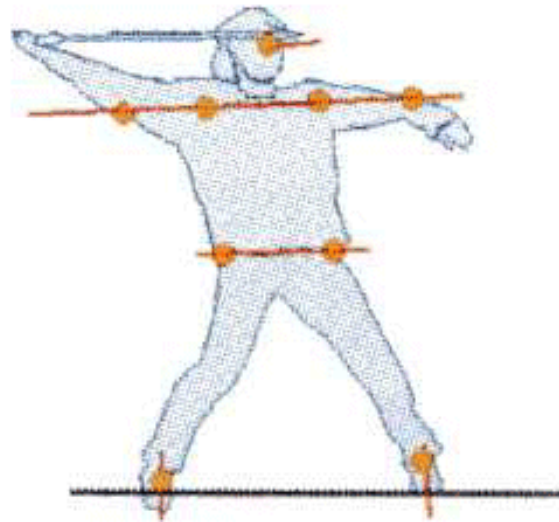
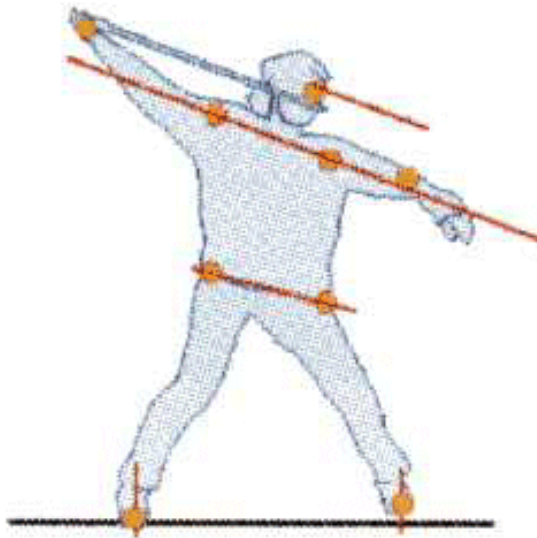
Technik: Abwurfrichtung

Soll-Wert Abwurfwinkel = 35 - 40°



Schlüssel-Stellen

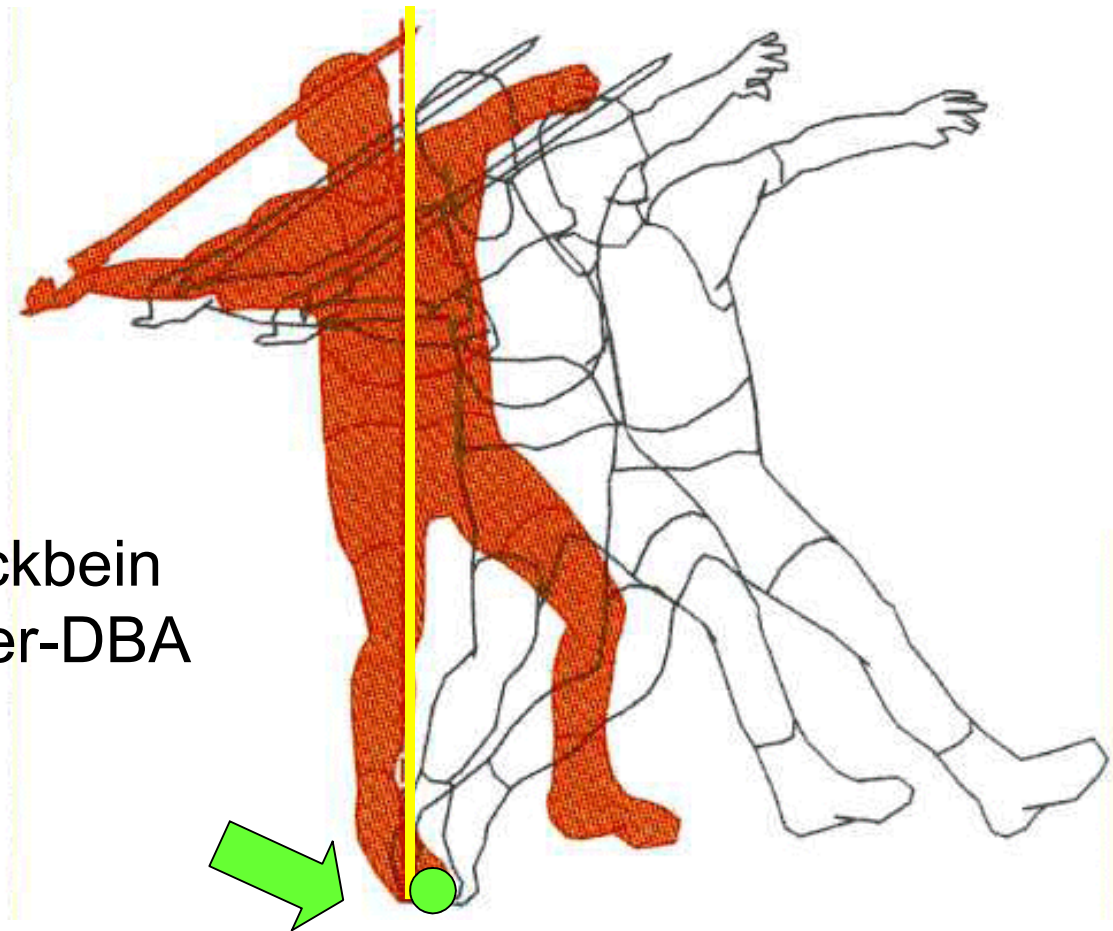
Stets auf Achsen-Parallelität achten!!!



Schlüssel-Punkt 1: Druckbein-Fussaufsatz

Das muss stimmen:

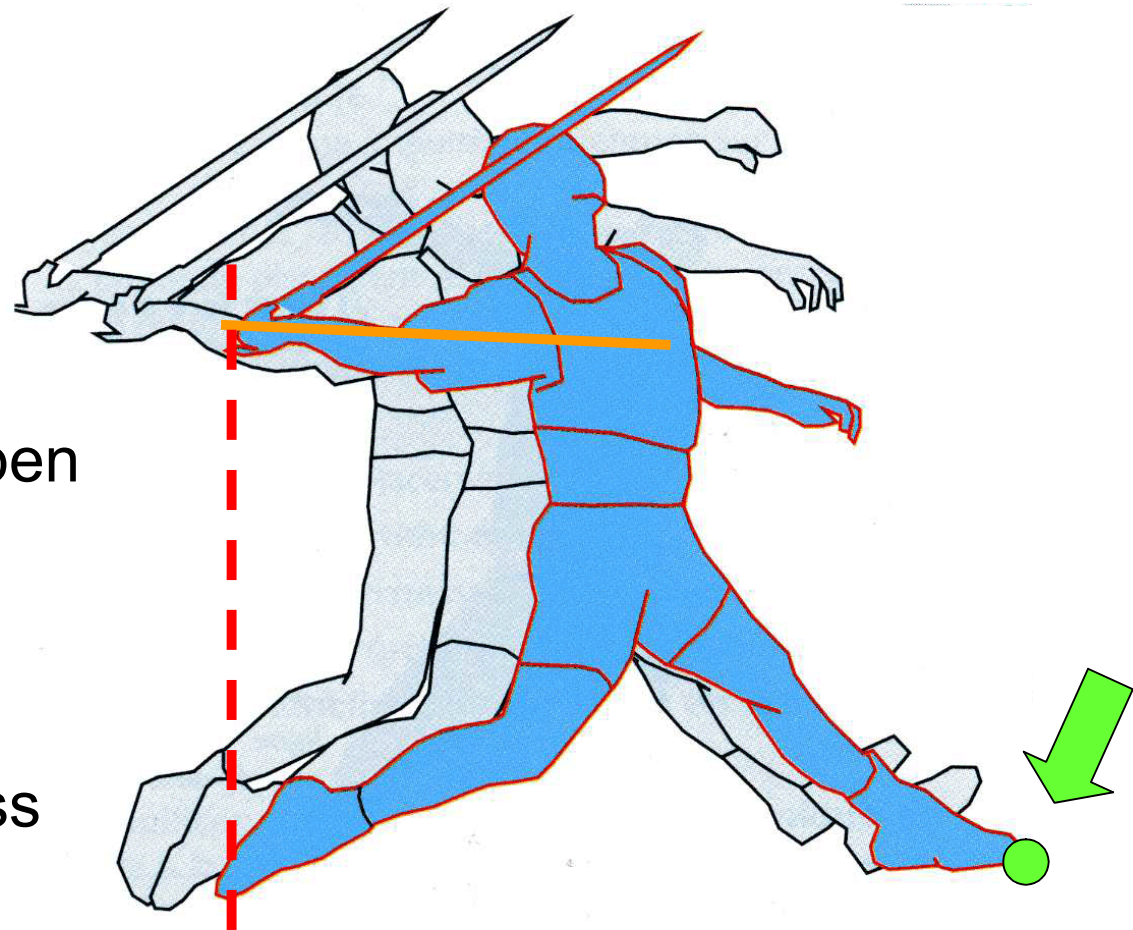
- Stemmbein vor Druckbein
- Achse Gegenschulter-DBA



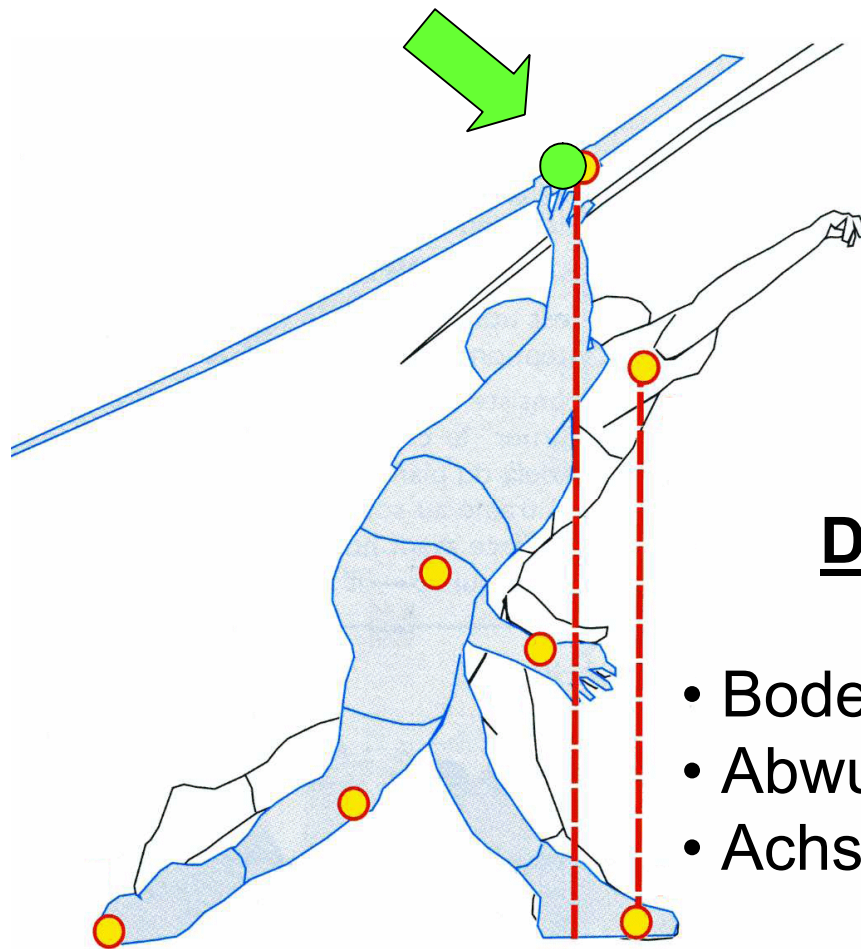
Schlüssel-Punkt 2: Stemmbein-Fussaufsatz

Das muss stimmen:

- Über Ferse runterklappen
- Spitze nah am Kopf
- Arm gestreckt, hoch
- Wurfhand über DB-Fuss

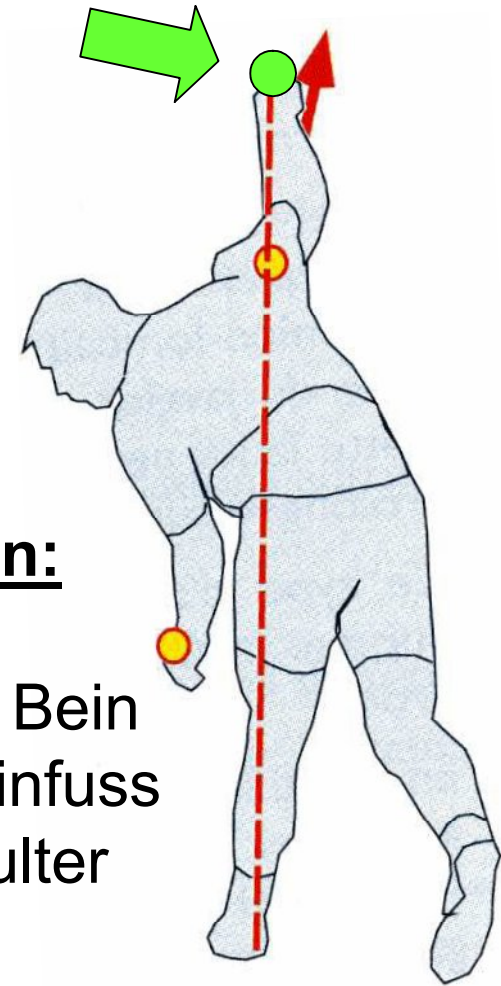


Schlüssel-Punkt 3: Gerät verlässt Hand



Das muss stimmen:

- Bodenkontakt hinteres Bein
- Abwurf über Stemmbeinfuss
- Achse li Bein – re Schulter



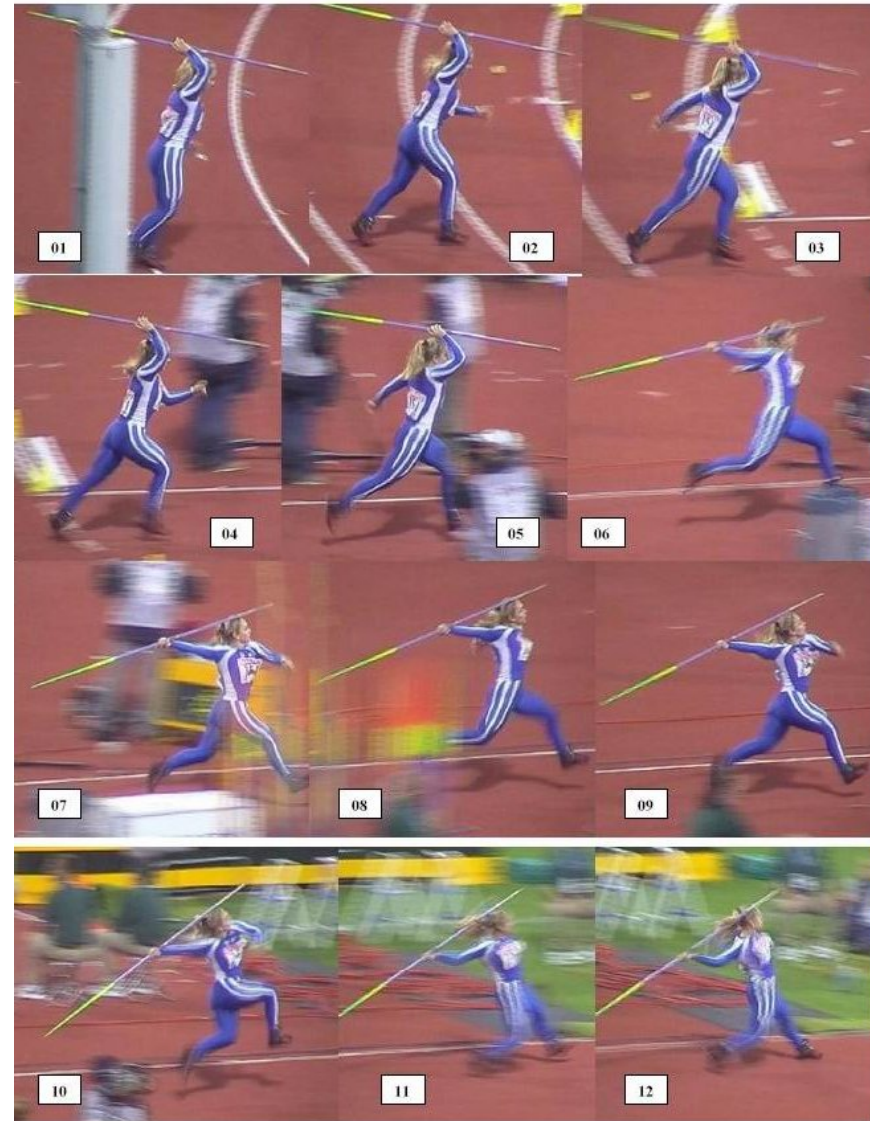
Technik individualisieren!

Einige Anhaltspunkte:

- Körpergrösse: besonders gross / klein ?
- Schnelligkeits-Voraussetzungen (Beine/Hüfte)?
- Beweglichkeits-Voraussetzungen ?
- Besondere Stärken (u.a. Kraft / Bewegungsabläufe)?
- Werferische „Vergangenheit“ ?

TECHNIQUE JAVELOT : Mirella MANJANI
67,47m MUNICH 2002 Championne d'Europe

**Mirella Manjani's
permanent
frontale Hüft...**



Jan Zelezny's Arm in der Rückhalte



Film „Keihäskuolu 2008“

Einige Impressionen und Übungen vom Keihäskarnevaalit 2008 in Pihtipudas FIN vom 26-29. Juni 2008...



Waldkraiburger Speerschule



Kennzeichnende Besonderheiten

- Gezielt eingesetzter **Gegenarm-Vorschwung**
- **Schulterzwick** als wichtiger Impuls
- Betonte **Lockerheit** des Arms
- + Fuchser: Anlauftempo maximieren

Methodische Besonderheiten

- Viele **Imitationen**
- **Total-Gym** als Tool für die Arm-Schulter-Grundkraft
- Bewusster **Gewichte-Mix**
- + Fuchser: Wurfgeräte-Mix stärker **diversiviziert**