Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 24 (1967)

Heft: 2

Artikel: Ein halbes Dutzend Hauptsünden des Speerwerfens

Autor: Gutschi, Arnold

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995024

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

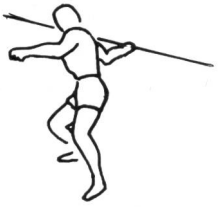
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ein halbes Dutzend Hauptsünden des Speerwerfers

Arnold Gautschi

Bald beginnt die Phase der technischen Schulung. Da und dort werden in den Turnhallen bereits die Geräte in die Hand genommen und einige Bewegungsabläufe eingeschliffen. Sobald der Schnee ja schmilzt, sind die richtigen Athleten kaum mehr zurück zu halten. Aber auch der Anfänger will sich möglichst bald probieren. Seiner Schulung seien pro memoria sechs der wichtigsten «Todsünden» im Speerwerfen aufgezeigt:

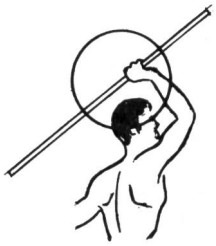
1. Rotiere Deine Schultern nicht beim Ausholen des Gerätes. Deine rechte Schulter darf nicht zu weit nach rückwärts-auswärts drehend zurückgeführt werden. Die Speerspitze kommt so nach rechts-oben, das Ende nach links-hinten. Dein Speer erhält beim Flug viel zu viel Luftwiderstand. Er kann sich nie in die Luft hineinbohren (Bild 1).



2. Weiche mit Deiner linken Schulter dem Wurfe nicht aus. So hast Du weder eine gute Bogenspannung noch irgendwelche Wucht beim Werfen. Deine linke Schulter muss die «Türangel» bilden. Sie darf auf keinen Fall aushängen (Bild 2).

3. Deine Wurfhand muss beim Abwurf senkrecht über der Schulter liegen, sie darf nicht seitlich (also zu weit vom Kopf weg) geführt werden. So wirfst Du nur mit dem Arm allein, statt mit dem Körper und hast zudem die grösste Gefahr für Ellbogenverletzungen (Bild 3).

4. Wenn Du Deine Hand nach hinten unten kippst, so gerät Deine Speerspitze in der Auslagestellung sicher zu hoch. Dadurch wirfst Du mit einer Speerfläche gegen den Luftwiderstand. Der Speer darf nur ein einziges Loch in die Luft «bohren» (Bild 4).



5. Kippe auch im Augenblick des Abwurfes Deine Hand nicht nach hinten-unten ab. Beachte auf Bild 5 die gestrichelte Ideal-Linie. Die Folgen sind gleich wie unter Punkt 4.

6. Wenn Du Dein Gesäss hinten herausstreckst und dem Speer keinen fühlbaren Kontakt mit dem Vorderarm oder gar mit der Vorderseite des Körpers gibst, kannst Du nicht speerwerfen. Mache es dem Werfer in Skizze 6 nicht gleich. Er demonstriert diese Fehler.

Die Herzprobe

Die neue Welle – Macht mit! Zweiter Weg – bringt schon recht viele Menschen jenseits der Jugend neu an die Leibesübungen heran oder lässt sie wieder beginnen. Die Unkenntnis des eigenen Leistungsvermögens und die Rückerinnerung an frühere Leistungen verleitet dazu, die gebotenen Grenzen zu überschreiten.
Sicher wäre es besser, vor Neu- oder Wiederbeginn einen im Sport erfahrenen Arzt zu befragen. Aber wer tut das schon? Die ärztlichen Teste sind schwierig und kaum zu erlernen. Aber jeder kann eine Gefahrengrenze für sein Herz leicht erkennen.

In der Hitze und nach Anstrengung sind die Venen auf dem Handrücken deutlich sichtbar gefüllt. Erhebe nun im Sitzen oder Stehen den herabhängenden Arm langsam über Herzhöhe, also bis zur Schulterhöhe, so laufen die Handrückenvenen in Sekunden leer. Bleiben die Handrückenvenen auch jetzt noch deutlich sichtbar, so ist die Herzleistung herabgesetzt... Dann gehe zum Arzt!