Physische Vorbereitung eines Speerwerfers

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **24 (1967)**

Heft 12

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Physische Vorbereitung eines Speerwerfers

André Michoud

Die wichtigsten Eigenschaften eines Speerwerfers sind: Schnelligkeit – Sprungkraft – Beweglichkeit – Kraft – Technik

Physische Vorbereitung

Während des Winters (Dezember bis Februar) sollen vor allem Leibesübungen jeglicher Art betrieben werden.

Schnelligkeit

Fahrtspiel – kurze Sprints – Geschwindigkeitssteigerungen.

Sprungkraft

Hürdenlauf (91,4) – Dreisprung ohne Anlauf – Weitsprung ohne Anlauf – verschiedene Sprünge.

Beweglichkeit

Leibesübungen – Lockerungsübungen – Dehnen – Entspannen.

Kraft

Gewichtheben – Geräteturnen – Übungen mit dem Sandsack
Schnellkraft: Werfen mit Gewichten.

Technik

Ausschlaggebender Faktor für Speerwerfer sowie für alle andern Werfer.

Wichtige Hinweise

Bis zum 18. Altersjahr muss ein «Athletik-Lehrling» in alle athletischen Belange eingeführt werden, so dass er sich richtig entwickeln kann.

Erst mit 18 Jahren wird der Speerwerfer sein Bestes geben können, sei es in technischer oder physischer Hinsicht.

1. Bauchwaage. (Hängebrücke); Knie anziehen und strecken.

2. Kauern. Rücken gegen Sprossenwand, wobei die SprosseüberKopfhöhe festgehalten wird. Brust nach vorne hochdrücken und Becken so hoch wie möglich heben.

3. Liegestütz. Körper entspannt, Füsse leicht gegrätscht. Becken so hoch wie möglich heben und senken.

4. Rumpfbeuge rw. (Bogenspannung); Arme in Hochhalte, wobei die Hände vom Partner festgehalten werden. Fortbewegung im Dreischrittrhythmus.

5. Grätschstellung. Arme in Hochhalte, wobei die Hände vom Partner festgehalten werden. Körper rw. senken.

6. Rücken[1] an Rücken gegeneinander stehen, Füsse parallel, Arme in Hochalte und gegenseitiges Händefassen. Gleichzeitiger Ausfallschritt vw.

7. Bauchlage. Arme in Hochhalte. Der Partner steht mit gegrätschten Beinen über dem Rücken seines Kameraden, fasst dessen Hände (Finger) und zieht ihn hoch.

8. Hang rl. an der Sprossenwand. Der Partner steht zwischen der Sprossenwand und seinem Kameraden (Rükken an Rücken) und hält eine Sprosse fest. Er streckt seine Arme und Beine und stösst seinen Kameraden mit rundem Rücken von der Sprossenwand weg. Dieser muss sich ganz entspannen.

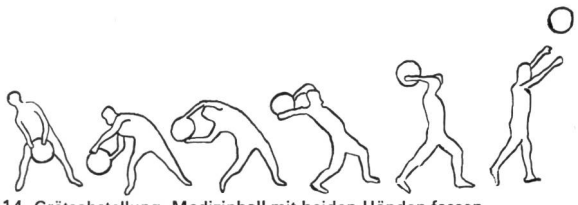
9. Kniestand. Asymmetrisches Armschwingen vw. und rw., nachher gegengleich.

10. Grätschstellung, Arme in Hochhalte. Aus der Rumpfbeuge rw. schnellkräftiges Vorschwingen des Rumpfes und der Arme.

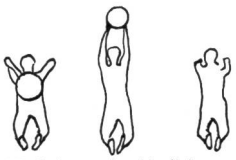
11. Rückenlage quer über eine Bank (Kasten). Die Füsse werden an einer Sprosse oder von einem Partner festgehalten; Arme in Hochhalte, Heben und Senken des Rumpfes.

12. Kniestand. Speer mit beiden Händen waagrecht halten. Spannbeuge rw. mit Hilfe eines Partners, welcher ebenfalls den Speer fasst.

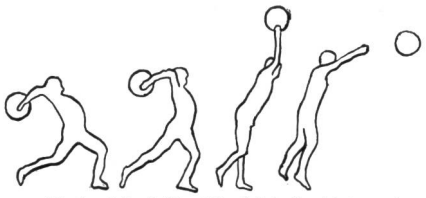
13. Grätschstellung 1 m von der Wand entfernt. Medizinball beidhändig fassen, Rumpfbeugen vw. und die Wand mit dem Ball zwischen den Beinen hindurch berühren; Aufrichten und Ball in Rumpfbeuge rw. an die Wand halten.



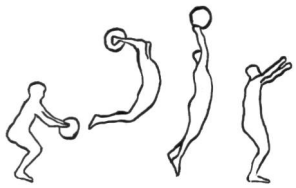
14. Grätschstellung. Medizinball mit beiden Händen fassen, sw. hinter dem Körper hochziehen und aus der Rumpfbeuge rw. abwerfen.



15. Kniestand. Medizinball beidhändig fassen, Arme strecken und Ball aus der Rumpfbeuge rw. abwerfen.



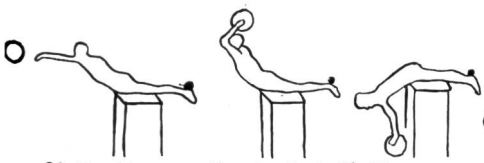
16. Ausfallschritt. Medizinball hinter dem Kopf beidhändig fassen und in Rumpfbeuge rw. abwerfen, wobei abwechslungsweise das rechte und das linke Bein hinten bleibt.



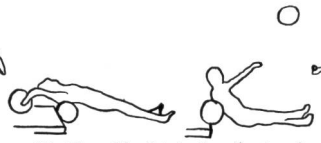
17. Kauern. Medizinball vorne beidhändig fassen, hochspringen und aus der Rumpfbeuge rw. abwerfen.

18. Kniestand. Medizinball einhändig fassen, Arm nach hinten ausstrecken; Ball über die Schulter abwerfen.

19. Ausfallschritt. Medizinball einhändig fassen, Arm nach hinten ausstrecken. Ball über die Schulter werfen; Beine strecken.



20. Bauchlage quer über eine Bank. Die Füsse werden an einer Sprosse oder von einem Partner festgehalten; Medizinball fassen, aufrichten und werfen.

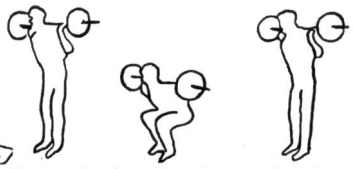


21. Ein Medizinball dient als Stütze zur Rumpfbeuge rw.; Arme in Hochhalte, zweiter Medizinball beidhändig fassen, Rumpfbeuge vw. und werfen.

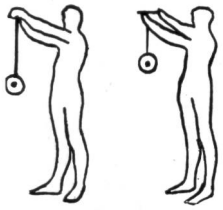
22. Kugelwerfen (1 bis 4 kg) im Dreischrittrhythmus.

23. Ausfallschritt. Kugel in beide Hände nehmen, Arme hinter dem Kopf, Schritt vw. und werfen.

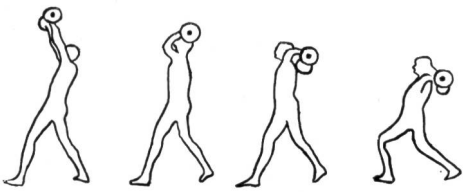
24. Scheibenhantel auf den Schultern. Ausfallschritt vw., abwechslungsweise links und rechts.



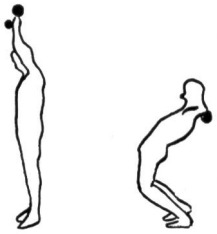
25. Scheibenhantel auf den Schultern. Kniebeugen und -strecken (Kniebeugen nur bis Stuhlsitz).



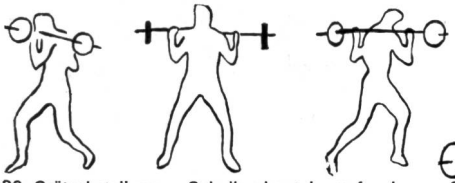
26. Spule. Der Stab wird beidhändig mit gestreckten Armen gefasst. Spule ein- und ausrollen.



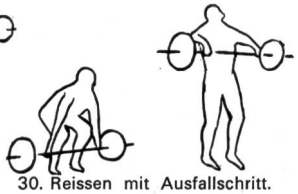
27. Ausfallschritt. Hantel in Hochhalte; Knie- und Armbeugen: Armstrecken aufwärts, wobei die Beine ebenfalls durchgestreckt werden müssen.



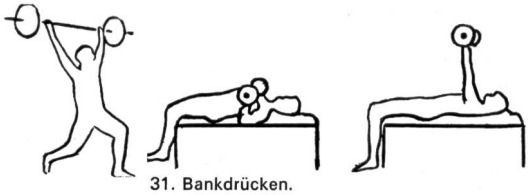
28. Zweite Möglichkeit der vorstehenden Übung: Leichte Grätschstellung, Füsse parallel, Hantel in Hochhalte, Arme biegen: Aus der Rumpfbeuge rw. aufrichten und Arme und Beine hochstrekken.



29. Grätschstellung. Scheibenhantel auf den Schultern: Rumpfdrehschwingen, wobei die Füsse nicht mitbewegt werden dürfen.



30. Reissen mit Ausfallschritt.



31. Bankdrücken.