Speerwurf

Objekttyp: Group

Zeitschrift: Jugend und Sport: Fachzeitschrift für Leibesübungen der

Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Band (Jahr): 39 (1982)

Heft 8

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

Speerwurf

P. Gygax

1. Halten des Speers

Kraftübertragung, Wegrutschen verhindern

- Griff am Umwicklungsende
- Drei Griffarten: Daumen-Zeigefinger, Daumen-Mittelfinger, Zangengriff (Zeigefinger-Mittelfinger) bildet die Ausnahme
- Speer ruht in der Handrille (zwischen Daumen und Kleinfinger)

2. Tragen des Speers

Vermeiden einer Lageveränderung des Speeres

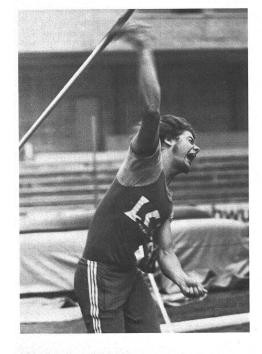
- horizontal, in Kopfhöhe über der Wurfschulter
- Ellenbogen zeigt nach vorne, Handgelenk leicht eingedreht

3. Anlauf

Optimale Anlaufgeschwindigkeit Ruhige Speerführung

Erster Teil (zyklische Phase)

- Länge: 15 bis 20 m
- Steigerungslauf, geradlinig, individuell optimal
- Wurfarm ruhig halten
- Schwungarm bewegt sich im Laufrhythmus





Zweiter Teil (azyklisch, 5-Schritt-Phase)

Abwurfvorbereitung (Vorspannung, langer Beschleunigungsweg)

- 1. Schritt (li)
- Normale Länge, Tempo beschleunigen, Marke treffen
- Beginn der Speerrücknahme, gradlinig in Schulterhöhe

2. Schritt (re)

- Schrittlänge nimmt zu
- Speerrücknahme ist abgeschlossen, Wurfarm voll gestreckt in der Verlängerung der Schulterachse
- Schulterachse parallel zum Speer
- Beckenachse zurückgedreht (etwa um 50 Grad)
- Handrücken zeigt zum Boden
- Speerspitze in Wurfrichtung und Augenhöhe
- 3. Schritt (li)
- Beibehalten der Körper- und Speerhaltung
- weitere aktive Beschleunigung und Schrittverlängerung

4. Schritt (re)

Impulsschritt

 schnell, flach, ausgreifend, verlängert, sprunghafter Abstoss vom linken Bein

- Oberkörper bleibt zurück
- linker Fuss überholt rechten Fuss in der Luft
- Speer-Schulter-Hüftachse parallel
- Aufsetzen rechts mit Körperrücklage

5. Schritt (li)

Abwurfschritt (schnell und kürzer)

- schnelles Drehen des rechten Fusses und des Knies beim Aufsetzen in Wurfrichtung
- mit dem Vorgreifen des Stemmbeines (I) schwingt der (I) Arm seitwärts
- Becken und Brust energisch in die Wurfrichtung drehen
- der Wurfarm ist noch gestreckt
- Aufsetzen des Stemmfusses (r) über die Ferse des gestreckten Beines

Abwurf

- Spannungsübertragung (Beine-Hüfte-Oberkörper-Schulter-Ellbogen auf den Speer)
- Ellbogen schnellt in Kopfhöhe nach vorn
- der Arm schlägt hinter dem Stemmfuss dem Speer nach, über das gestreckte (I) Bein
- der Speer verlässt senkrecht über der (r) Schulter die Hand des gestreckten Armes

4. Abfangen

Das rechte Bein tritt nach vorn, gebeugt, und fängt den Körper ab.

Griffarten



Griff am Kordelende



② Der Speer ruht in der Handrille zwischen Daumen und Kleinfinger



③ Der Speer wird horizontal, in Kopfhöhe getragen

Merke:

Vor jedem Wurf ist Griff und Tragart zu kontrollieren.

5-Schritt-Phase

Impulsschritt

- 4. Schritt
- Rechtes Bein greift schnell, flach und verlängert aus
- 1) Linkes Bein überholt das rechte im Flug
- Der Oberkörper bleibt zurück
- Speer Schulter Hüftachse parallel
- Linker Arm unter dem Speer vor dem Körper

- 3. Schritt
- Beibehalten der Körper- und Speerhaltung
- 9 Aktive Beinarbeit (Beschleunigung)
- 2. Schritt
- 3 Mit dem 2. Schritt rechts Wurfarm gestreckt
- 4 Speerlage: In der Verlängerung der Schulterachse (parallel zum Speer)
- 5 Handrücken zeigt zum Boden
- 6 Speerspitze in Augenhöhe
- Die rechte Hüfte etwas zurückgedreht

- 1. Schritt
- Marke treffen mit dem linken Fuss
- Beginn der Speerrücknahme geradlinig in Schulterhöhe

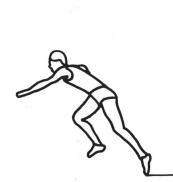




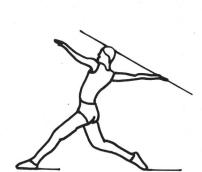


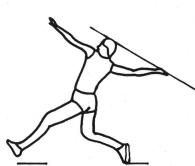












Das rechte Bein tritt gebeugt nach vorn und fängt den Körper ab

Abwurf

- Spannungsübertragung auf den Speer über Hüfte – Oberkörper – Schulter – Ellbogen
- 2) Ellbogen schnellt in Kopfhöhe nach
- ② Der Arm schlägt hinter dem Stemmfuss dem Speer nach über das gestreckte linke Bein
- ② Der Speer verlässt über der rechten Schulter die Hand des gestreckten Armes

Abwurfschritt (5. Schritt)

- Schnelles Drehen des rechten Fusses und des Knies in Wurfrichtung
- Vorgreifen des linken Beines und seitwärts Schwingen des linken Armes
- Becken und Brust energisch in Wurfrichtung drehen
- 18 Der Wurfarm ist noch gestreckt
- 9 Aufsetzen des Stemmfusses (I) über die Ferse des gestreckten Beines