

**Zeitschrift:** Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 22 (1965)

**Heft:** 6

**Rubrik:** Der Speerwurf

#### 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:** 05.02.2026

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



1

2

3

## Der Speerwurf

Reihenbild von Toni Nett. Kommentar von Urs Weber

Terje Pedersen, Norwegen, 21 Jahre alt, Student, Weltrekordmann im Speerwerfen (91,72 m, am 12. September 1964).

Abb. 1 und 2 Anlauf. Nichts besonderes zu bemerken. Auffallend sind Gelöstheit (Abb. 1), Konzentration (Abb. 2).

Abb. 3 und 4 Der Vier-Schritt-Rhythmus (4 letzte Schritte) beginnt hier mit dem Aufsetzen des linken Fusses. Gleichzeitig wird der Wurfarm nach hinten geführt (Abb. 3). Beginn des drittletzten geraden Schrittes, Wurfarm vollständig nach hinten gestreckt (Abb. 4).

Abb. 5 und 6 Blick in Wurfrichtung.

Abb. 7 Kreuzschritt. Gewichtsverlagerung nach hinten. Parallel zur Wurfrichtung verläuft die Achse der Schultern. Die moderne Technik verlangt, dass der rechte Fuss in Wurfrichtung aufgesetzt ist.

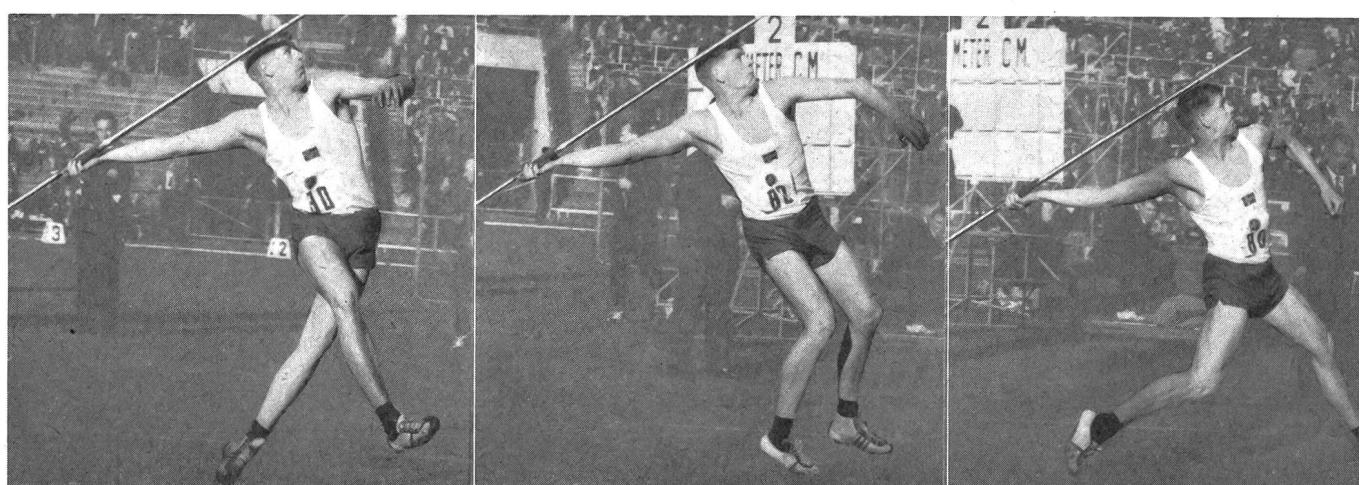
Abb. 8 und 9 Letzter Schritt. Gewicht auf dem rechten Bein.

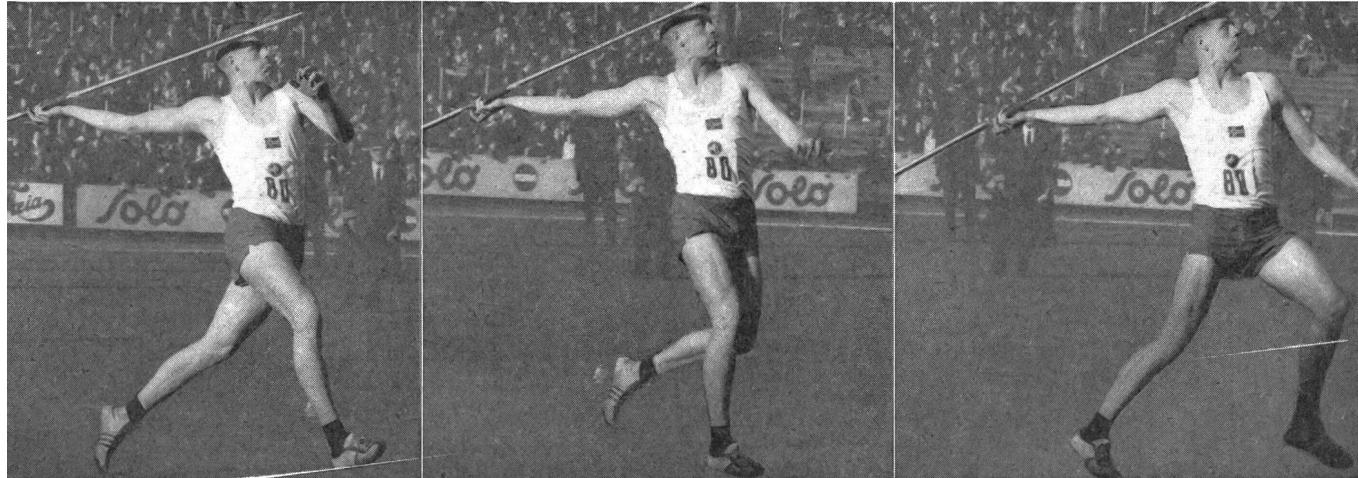
Abb. 10 Abwurfstellung, d. h. Körper in «Pfeilbogenstellung». Mit dem Aufwand der gesamten Muskelkraft schnellt die Wurfseite nach vorn. Auffallend ist die ausserordentliche Gelöstheit der Wurfschulter.

7

8

9





4

5

6

- Abb. 11 Der Bewegungsablauf ist beendet. Linkes Bein Stemmbein. Die Abbildung drückt sehr gut die Stemmwirkung aus.
- Abb. 12 Der Werfer stemmt sich über den linken Fuss und wird sich im nächsten Moment mit dem rechten Bein auffangen.

Illustrativ zeigen diese Reihenbilder die technischen Punkte, die auch in unseren VU-Leiterkursen als wesentlich herausgestrichen werden:

1. Das Prinzip des «langen Weges». Abwurf in Rücklage. Der Oberkörper bleibt nach hinten geneigt und zudem der Wurfarm so lang wie möglich nach hinten gestreckt (Abb. 10).
2. Die Wurfbewegung geht vom Körperzentrum (Masse) aus und endet schliesslich in der peitschenartigen Bewegung des Wurfarmes.
3. Rotationsachse. Der linke Fuss bleibt am Boden als Drehpunkt, der linke Vorderarm ist vor dem Körper sichtbar (Abb. 12), gleichzeitig wird gezeigt, dass die Rotationsachse auf der linken Seite des Körpers liegt und nicht in seiner Mitte.

10

11

12

