

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 24 (1967)

Heft: 9

Artikel: Jugendgemässes Training des Speerwurfs

Autor: Roth, H. / Gold, G.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995093>

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: 01.05.2026

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

Jugendgemäßes Training des Speerwurfs

Staatliches Hochschulinstitut für Leibeserziehung Mainz

Abt. Trainingslehre und Leistungssport Leitung: Hermann Roth

Text und Aufnahmen: H. Roth – G. Gold

Während Trainingspläne weltbesten Athleten bestens bekannt sind und man genau weiss, wie das individuelle Leistungstraining dieser Weltbesten aussieht, weiss man aus dem Bereich der Betreuung von jugendlichen Leichtathleten zwar einiges über eine jugendliche Methodik, aber nicht sehr viel über die Entwicklung von jugendlichen Athleten über mehrere Jahre hinaus.

Da wir einen jungen Athleten, der bewegungsgeschickt ist und eine Portion gesunden Ehrgeiz besitzt, über Jahre in seiner Entwicklung beobachten konnten, erscheint es uns wichtig, seinen bis jetzt beschrittenen Weg aufzuzeichnen. Den jetzt 18jährigen Rüdiger Saul konnten wir über lange Zeit beobachten und somit genaue Aussagen über seine Entwicklung machen. Wir greifen dabei den Speerwurf heraus, obwohl wir ebensogut den Stabhochsprung hätten nehmen kön-

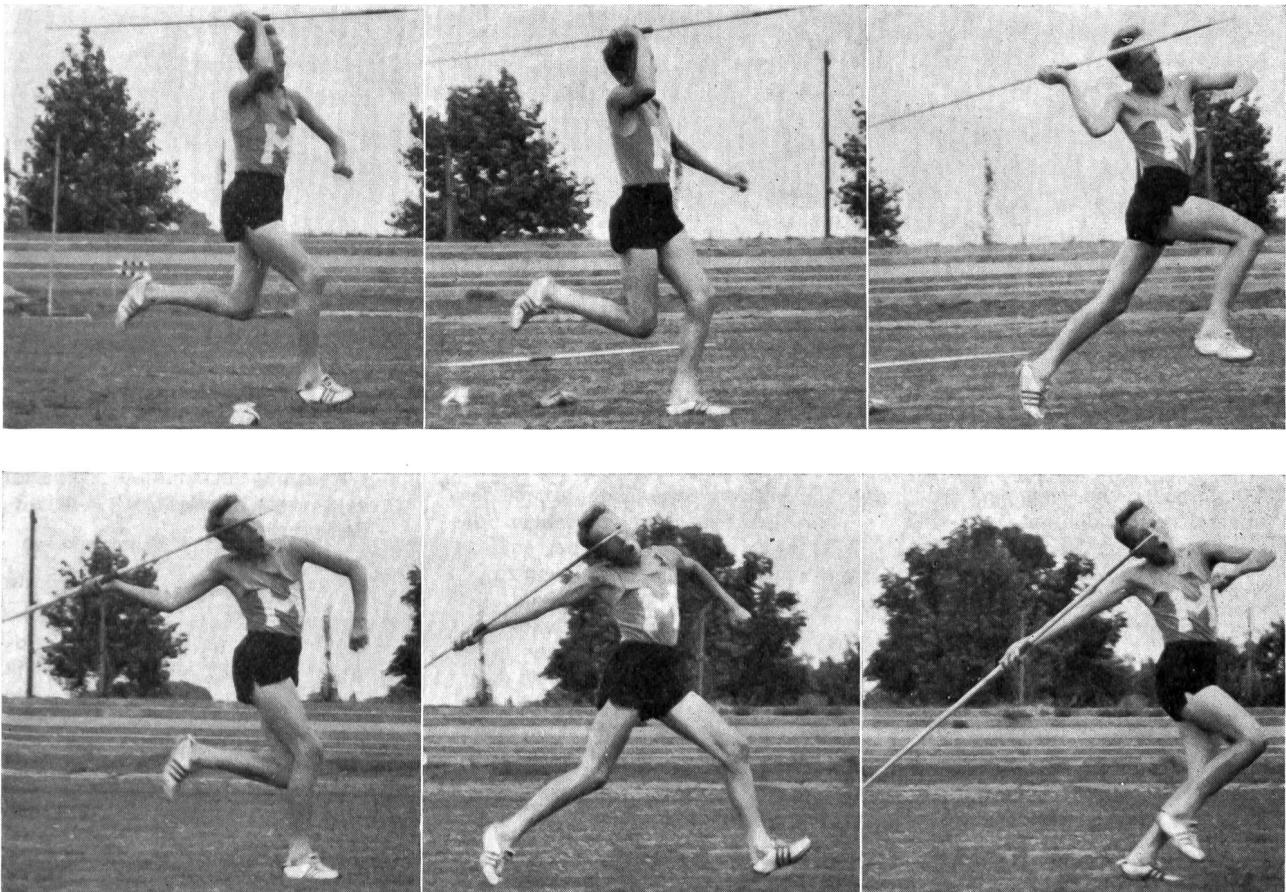
nen; denn Sauls Leistungen im Stabhochsprung dürften ebensohoch eingeschätzt werden. Trotzdem glauben wir hier ein gutes Beispiel für die Entwicklung jugendgemässen Speerwurfs zu haben, zumal Saul schon mit 14 Jahren über eine gute Wurftechnik verfügte.

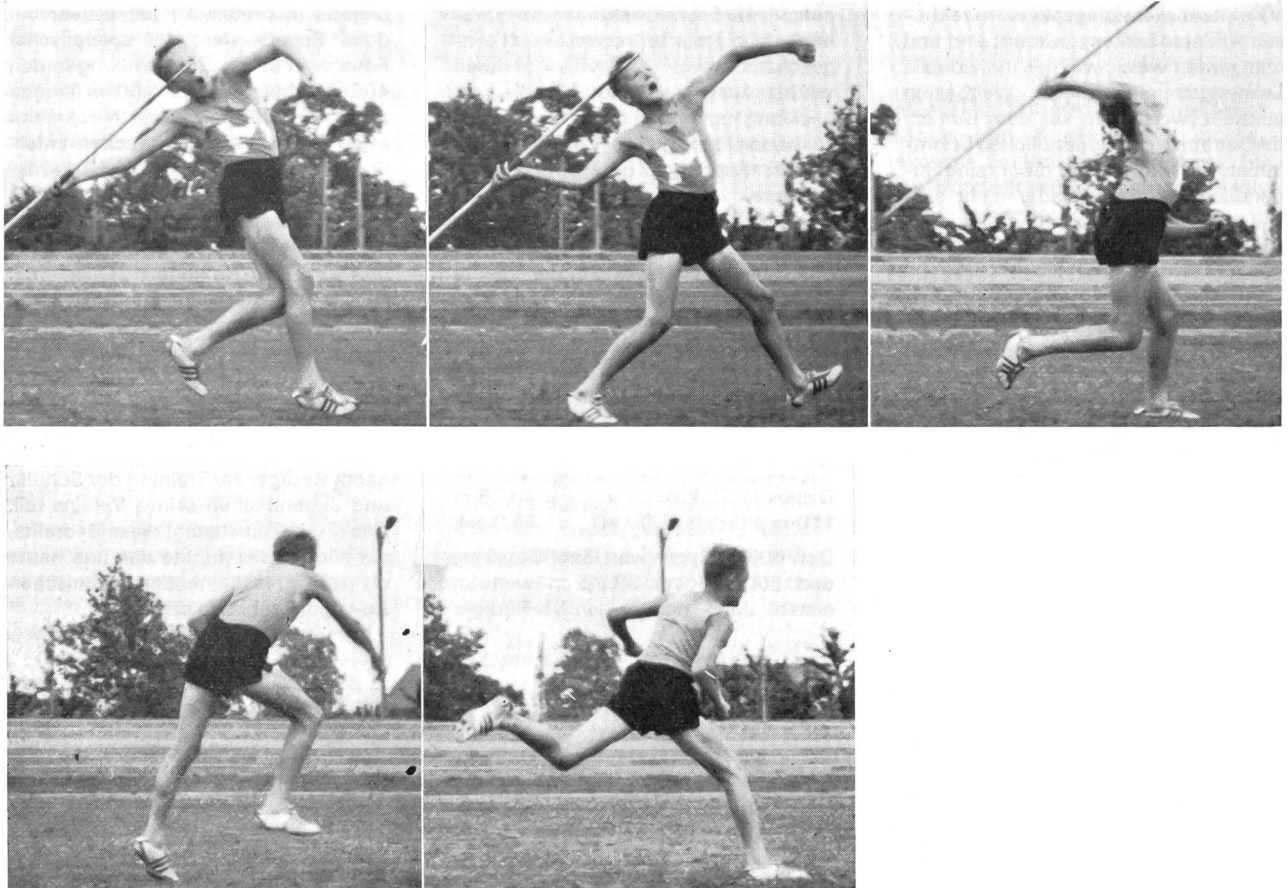
Rüdiger Saul, geb. 19.2.1949, ist 1,82 m gross, schlank, 74 kg schwer und ein guter Mehrkämpfer. Seine Leistungen sind:

100 m	12,2 sek
Weitsprung	6,49 m
Hochsprung	1,76 m
Kugel (6,25 kg)	12,01 m
Stabhoch	3,90 m
Diskus (1,5 kg)	36,45 m
Diskus (1,75 kg)	40,35 m
110 m Hürden (1,00 m)	15,9 sek

Den 600-g-Speer warf Saul 60,30 m, den 800-g-Speer 59,32 m weit im ersten Jahr der Jugend. Rüdiger

begann in seinem 11. Lebensjahr mit dem Speerwerfen. In spielerischer Form warf er mit anderen Jungen den 400 g schweren und 1,60 m langen «Berg-Schülerspeer», den Wischmann seinerzeit zu Versuchszwecken anfertigen liess. Bis zu seinem 14. Lebensjahr vervollkommnete er sich soweit, dass er ausser einer weichen Speerrücknahme einen sauberen «Dreier»- und «Fünfer»-Rhythmus beherrschte. Dies war das Resultat häufigen Werfens und das Nachahmen seiner grossen Vorbilder Herings und Salomon, die er des öfteren beim Training in Mainz beobachten konnte. Aus dieser Zeit stammt auch der Anfang des Werfens mit Bällen. Erst mit dem 14. Lebensjahr nahm Rüdiger am Training der Schüler und Jugendlichen seines Vereins teil. Aus dieser Zeit stammt diese Bildreihe, die alle Schwerpunkte des uns heute als richtig erscheinenden technischen Bewegungsablaufs enthält.





Zwischen seinem 14. und dem heutigen 17. Lebensjahr liegt eine Periode des Kopierens des Trainings der «Grossen». Dazu gehörte im Winter das Werfen mit leichten Kugeln (zuerst 1 kg, später auch 2 kg) aus einer sauberen Bogen-spannung mit allmählicher Beschleunigung und Werfen mit Vollbällen bis 2000 g, beid- und einarmig. Diese Wurfarbeit, verbunden mit Dehn- und Kräftigungsgymnastik sowie Übungen mit leichten Gewichten, bildeten den Hauptteil des Wintertrainings. In der Übergangszeit (Frühjahr) setzte sich das Training zusammen aus:

- Zielwerfen mit 600- und 800-g-Speer
- Laufen mit dem Speer und Rücknahme des Gerätes in «Dreier»- und «Fünfer»-Rhythmus
- Leichtes Werfen aus guter Bogen-spannung und gestrecktem Arm.
- Werfen aus vollem Anlauf mit Beschleunigung im Rhythmus.

Der Speerwurf war aber immer nur ein

Teil des Gesamttrainings. Stabhochsprung und Hürdenlauf gehören auch zu Rüdigers Lieblingsbeschäftigungen. Wir sind der Auffassung, dass Jugendliche, die sich in intensiver Form mit mehreren leichtathletischen Disziplinen (Mehrkampf) auseinandersetzen aufgrund ihrer Bewegungsgeschwindigkeit keine Schwierigkeiten mit dem komplizierten Bewegungsablauf des Speerwurfs haben und bei entsprechender, vielseitiger Kräftigung zu guten Ergebnissen befähigt sind. Das Gesamttraining des Mehrkämpfers Saul wird an etwa fünf Tagen in der Woche durchgeführt. Innerhalb dieser fünf Tage beschäftigt sich Rüdiger an zwei Trainingstagen mit dem Speerwurf.

Im Sommer (Wettkampfsaison) wirft Saul nur 1 Mal mit dem Speer, und zwar zu Beginn der Woche, wobei die spezielle Gymnastik ebenfalls zur Durchführung kommt.

Aus dem vorher Gesagten ergibt sich etwa folgender Jahresaufbau:

Winter: Mitte Oktober bis Ende Februar

- Gymnastik wie im Sommer
- Arbeit mit Gewichten
- Werfen mit Voll- und Medizinbällen beid- und einarmig
- Basketballspiel

Übergang: März bis etwa Ende April

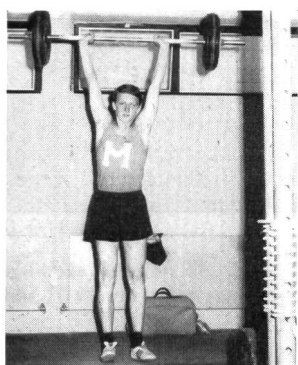
- Werfen mit Kugel (1 und 2 kg) beid- und einarmig, häufiges Werfen mit dem Speer (auch Zielwerfen), leichte Gewichtarbeit.

In der Wettkampfsaison

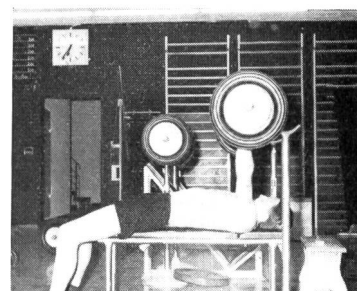
- Sprint – Hoch – Weit – Stabhoch –
- Hürden – Kugel – Diskus – Speerwurf (Training wurde oben erwähnt) Mehrkämpfe.

Wir zeigen hier einige Übungen, die R. Saul für sein Training verwendet

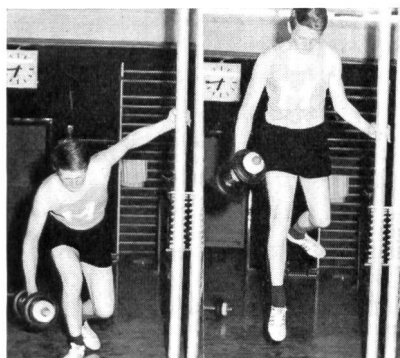
Aus der Winterarbeit



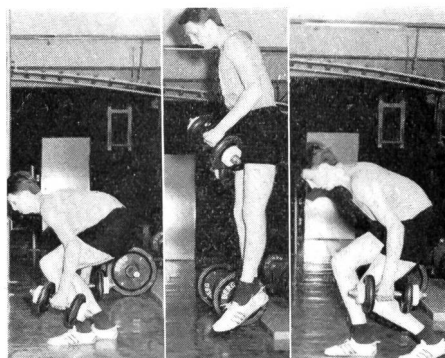
1
Stossen mit durchgedrückten Knien, Gewicht 55 kg, fünf Serien à drei Wiederholungen.



2
Bankdrücken, Gewicht 60 kg, fünf Serien à fünf Wiederholungen.



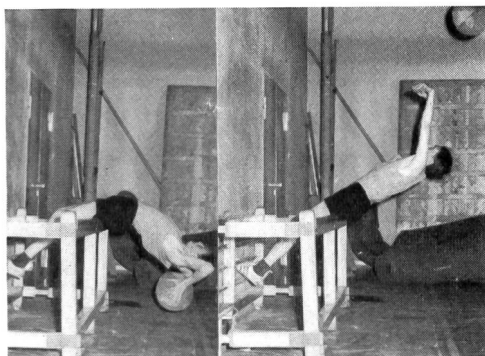
3
Belastung eines Beines (abwechselnd), Gewicht 15 kg in einer Hand, Strecksprünge, 10 Serien à acht Wiederholungen.



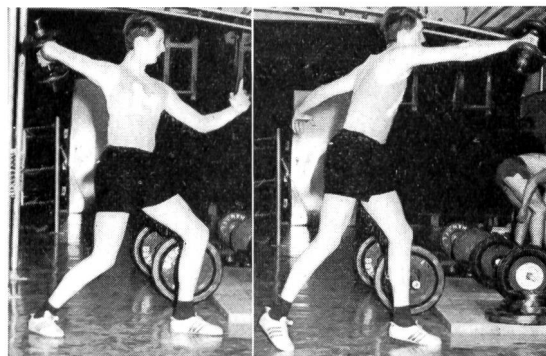
3a
Belastung beider Beine. Je eine Hantel von 15 kg in jeder Hand, Strecksprung mit Beinwechsel, 10 Serien à vier Wiederholungen.

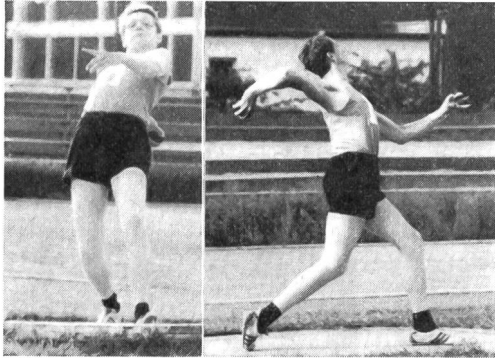
Aus dem Übergangstraining

4
Medizinball 2000g, hochwerfen in die Senkrechte aus einem Sitz mit waagerechter Rumpflage, 10 Serien à vier Wiederholungen.



5
Schlagartige Bewegung des rechten Armes mit Belastung. Einarmhantel 5 kg, über das linke Bein, sechs Serien à drei Wiederholungen.

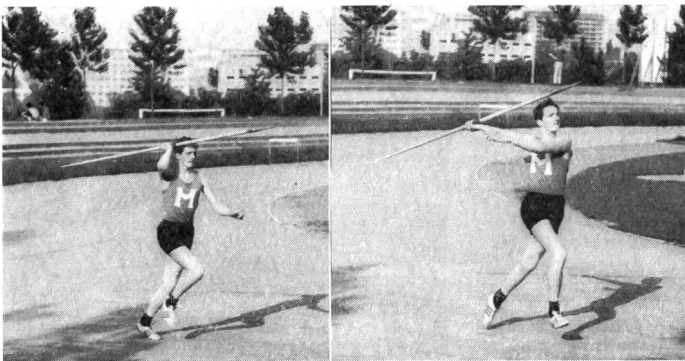




6

Kugelwerfen 2 kg aus dem «Dreier-Rhythmus» mit vorge-schobenem Becken, drei Serien à fünfzehn Würfe.

Aus der Vorbereitung auf die Wettkampfsaison



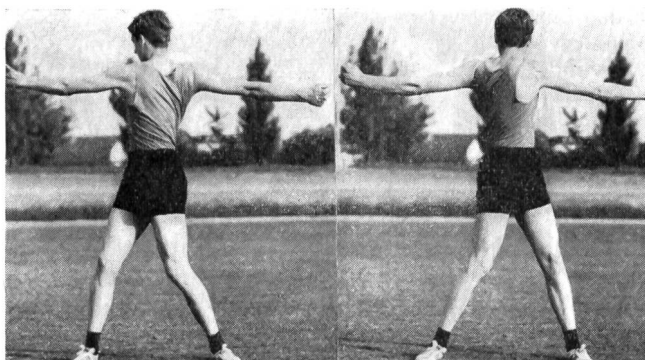
7 + 7a

Laufen mit Rücknahme des Speeres und wieder Nach-vorneführen in die Ausgangsposition. Auch mit Beto-nung des «Dreier»-, «Fünfer»- und«Siebener-Rhyth-mus» etwa auf einer Länge von 80 m drei Wiederho-lungen.

Aus der Gymnastik

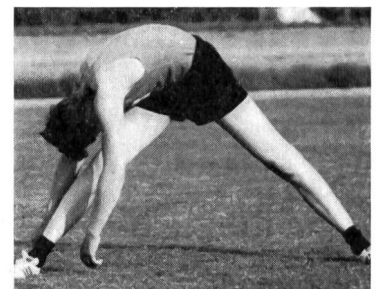
8

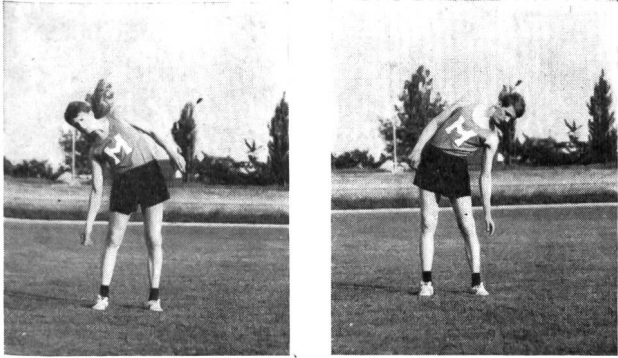
Drehen des Rumpfes mit ausgestreckten Armen, jede Seite zwölf Wiederholungen.



9

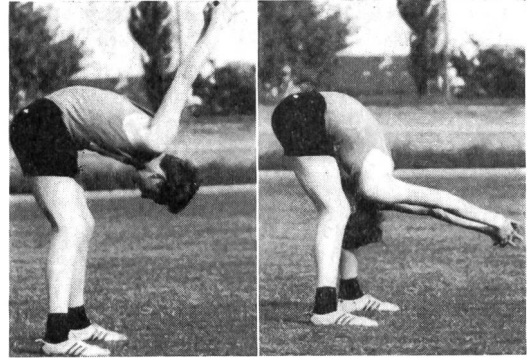
Aus weiter Grätschtellung abbeu-gen des Rumpfes nach links und rechts auf den Oberschenkel, jede Seite acht Wiederholungen.





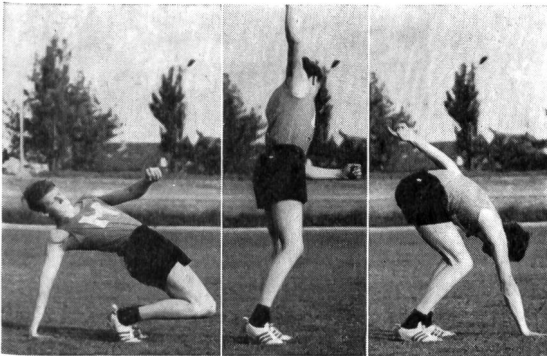
10 + 10a

Seitliches Beugen des Rumpfes nach links und rechts, jede Seite 10 Wiederholungen. Darauf achten, dass Rumpf senkrecht lagert.



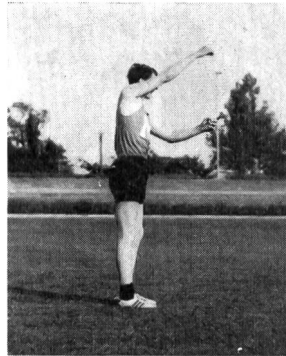
11

Aus mittlerer Grätschstellung Rumpf mit auf dem Rücken verschränkten Händen nach vorne beugen und die Arme bis in die Bodennähe mitnehmen, fünfzehn Wiederholungen.



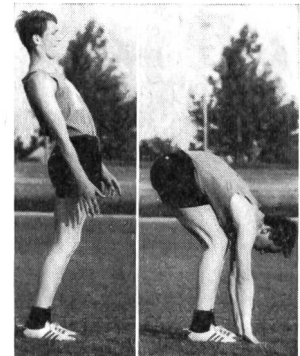
12

Aus der Grundstellung mit nach hinten geführtem rechten Arm mit vorgeschobenen Knien und Becken und nach hinten geführtem Rumpf schnelles Aufrichten und nach vorne schlagen bis Hand den Boden berührt. Nur rechter Arm, fünfzehn Wiederholungen.



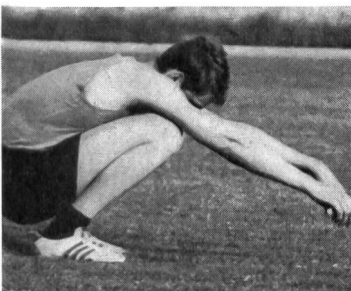
13

Schnelles Armkreisen links und rechts aus der Grundstellung nach vorne, jeder Arm 20 Wiederholungen.



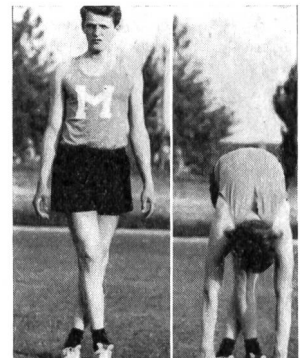
14

Aus der Grundstellung mit etwas nach hinten gebeugtem Rumpf und leicht vorgeschobener Hüfte schnelles Abbeugen des Rumpfes nach vorne, Hände berühren den Boden, zwölf Wiederholungen.



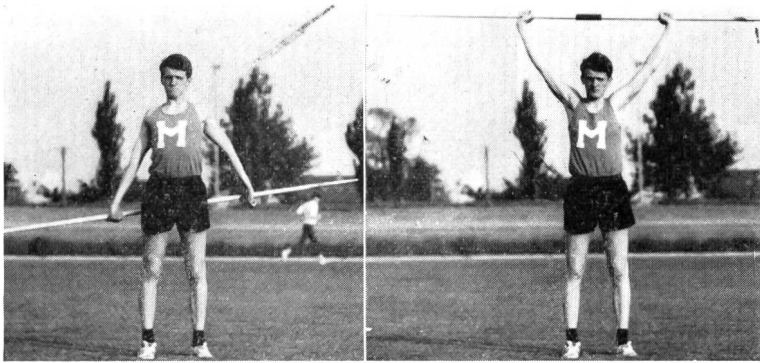
15

In der Hocke, Fersen bleiben auf dem Boden. Wippen, zwanzig Wiederholungen.



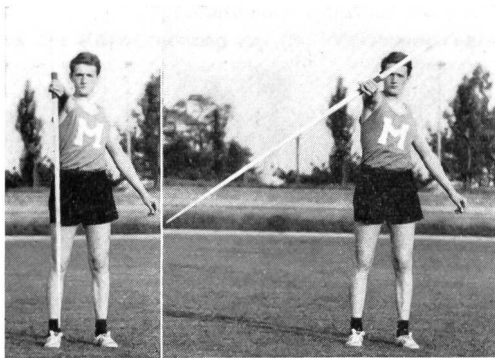
16

Dehnen mit einem Bein vor dem anderen, je fünfzehn Wiederholungen.



17

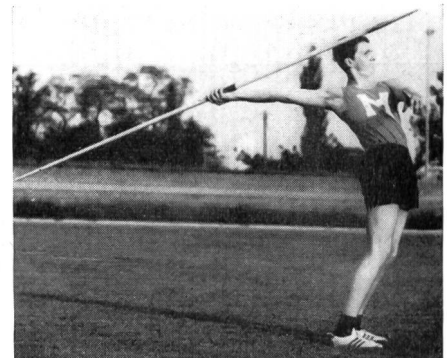
Beweglichmachen mit dem Speer, fünfzehn Wiederholungen.



18

Kräftigung des Hand- und Ellbogengelenks, drehen des ausgestreckten Arms mit dem Speer in der Hand nach links und rechts, jede Seite zehn Wiederholungen.

Aus der Wurfarbeit



19

Werfen aus dem Stand, Grundstellung mit ausgestrecktem Arm, zehn Wiederholungen.

20

Werfen aus der Wurfauslage mit Betonung des Aufsetzens des linken Fusses, zehn Wiederholungen.



21

Werfen aus der Wurflage mit aufgesetztem Fuss, zehn Wiederholungen.

