

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

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

**Band:** 24 (1967)

**Heft:** 12

**Rubrik:** Physische Vorbereitung eines Speerwerfers

### **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:** 29.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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 Sprosse über Kopfhöhe 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<sup>1</sup> an Rücken gegeneinander stehen, Füße parallel, Arme in Hochhalte 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 (Rücken 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 gegeneinander.

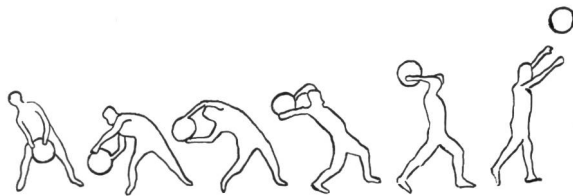
10. Grätschstellung, Arme in Hochhalte. Aus der Rumpfbeuge rw. schnellkräftiges Vorschwingen des Rumpfes und der Arme.



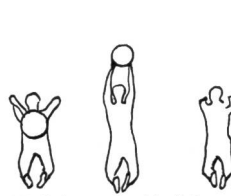
11. Rückenlage quer über eine Bank (Kasten). Die Füße werden an einer Sprosse oder von einem Partner festgehalten; Arme in Hochhalte, Heben und Senken des Rumpfes.

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

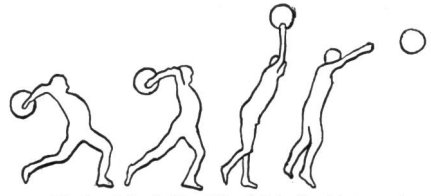
13. Grätschstellung 1 m von der Wand entfernt. Medizinball beidhändig fassen, Rumpfbeugen vw. und die Wand mit dem Ball zwischen den Beinen hindurch berühren; Aufrichten und Ball in Rumpfbeuge rw. an die Wand halten.



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 abwechselungsweise das rechte und das linke Bein hinten bleibt.



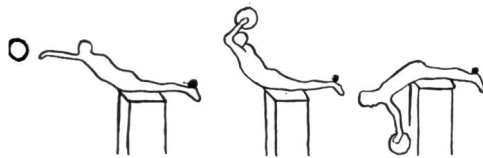
17. Kauern. Medizinball vorne beidhändig fassen, hochspringen und aus der Rumpfbeuge rw. abwerfen.



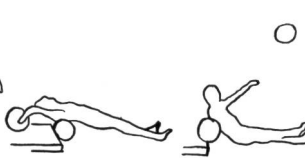
18. Kniestand. Medizinball einhändig fassen, Arm nach hinten ausstrecken; Ball über die Schulter abwerfen.



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.



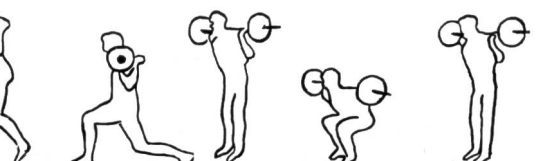
22. Kugelwerfen (1 bis 4 kg) im Dreischrittrhythmus.



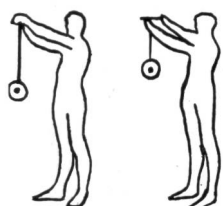
23. Ausfallschritt. Kugel in beide Hände nehmen, Arme hinter dem Kopf, Schritt vw. und werfen.



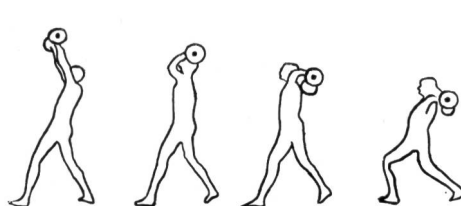
24. Scheibenhantel auf den Schultern. Ausfallschritt vw., abwechselungsweise links und rechts.



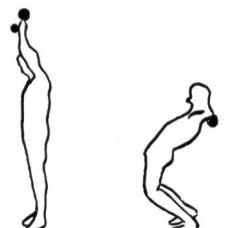
25. Scheibenhantel auf den Schultern. Kniebeugen und -strecken (Kniebeugen nur bis Stuhlsitz).



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



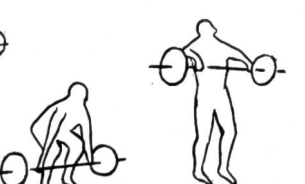
27. Ausfallschritt. Hantel in Hochhalte; Knie- und Armbeugen: Armstrecken aufwärts, wobei die Beine ebenfalls durchgestreckt werden müssen.



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



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



30. Reißen mit Ausfallschritt.



31. Bankdrücken.