

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.

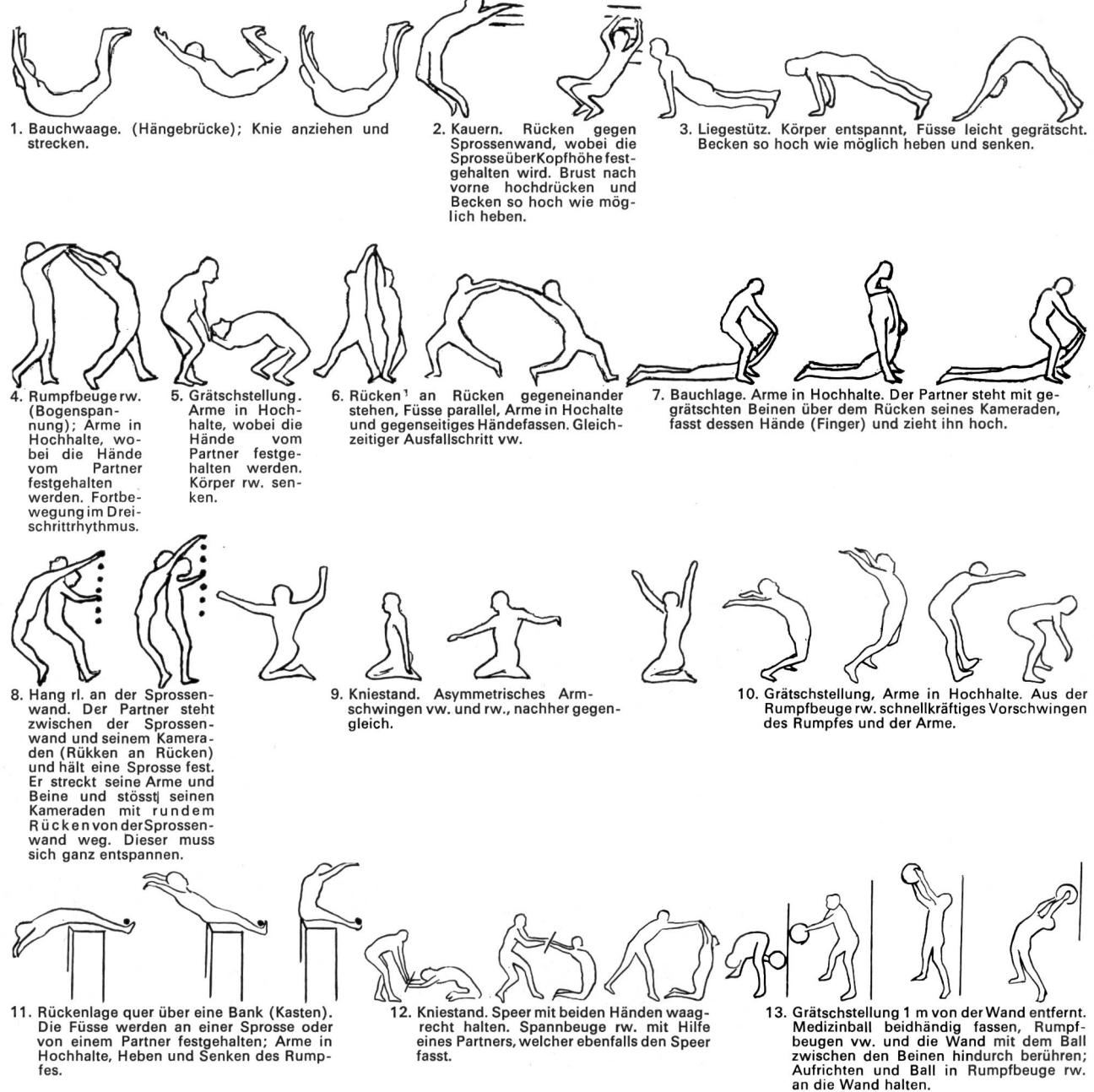
Wichtige Hinweise

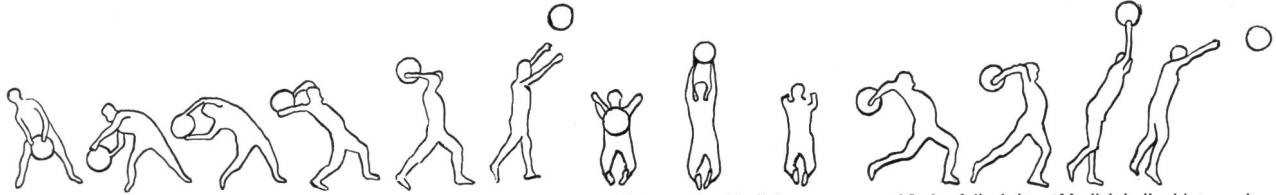
Bis zum 18. Altersjahr muss ein «Athletik-Lehrling» in alle athletischen Belange eingeführt werden, so dass er sich richtig entwickeln kann.

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

Technik

Ausschlaggebender Faktor für Speerwerfer sowie für alle andern Werfer.





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.

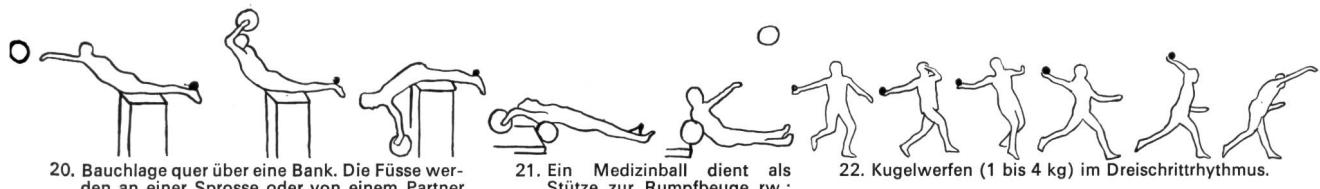
16. Ausfallschritt. Medizinball hinter dem Kopf beidhändig fassen und in Rumpfbeuge rw. abwerfen, wobei abwechselungsweise das rechte und das linke Bein hinten bleibt.



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 vv. und werfen.

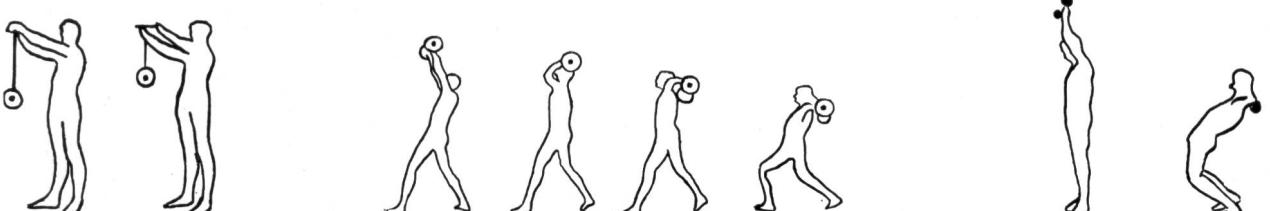
22. Kugelwerfen (1 bis 4 kg) im Dreischrittrhythmus.



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

24. Scheibenhandel auf den Schultern. Ausfallschritt vv., abwechselungsweise links und rechts.

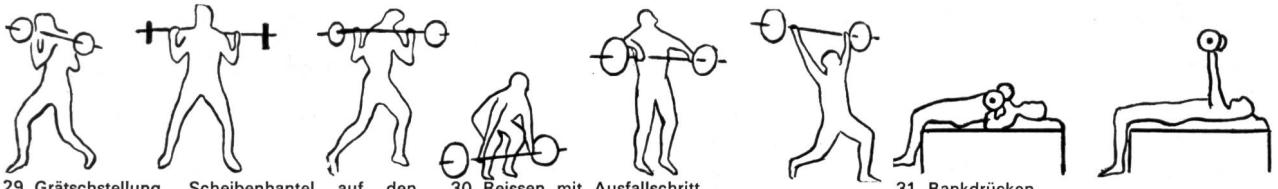
25. Scheibenhandel auf den Schultern. Kniebeugen und -strecken (Kniebeugen nur bis Stuhlsitz).



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. Scheibenhandel auf den Schultern: Rumpfdrehschwingen, wobei die Füße nicht mitbewegt werden dürfen.

30. Reisen mit Ausfallschritt.

31. Bankdrücken.