

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 29 (1972)

Heft: 2

Rubrik: Der Hammerwurf des Ostdeutschen Reinhard Theimer

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: 08.02.2026

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



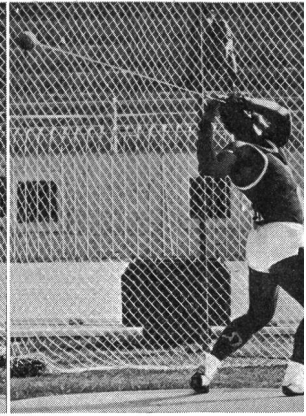
1



2



3



4



9



10



11



12



13



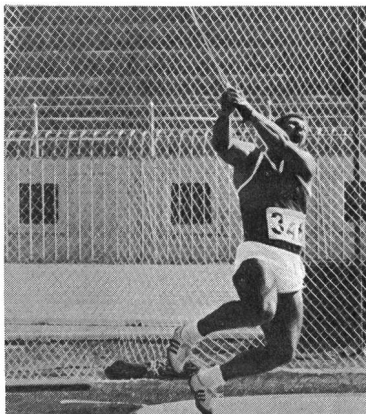
14



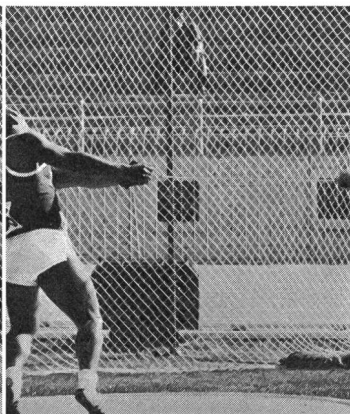
15



16



21



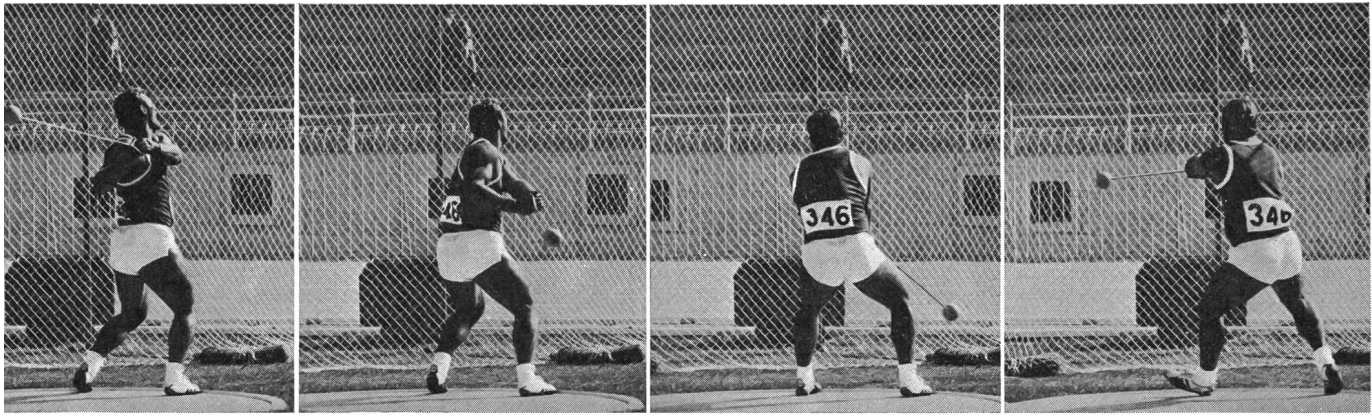
22



23



24



6

7

8

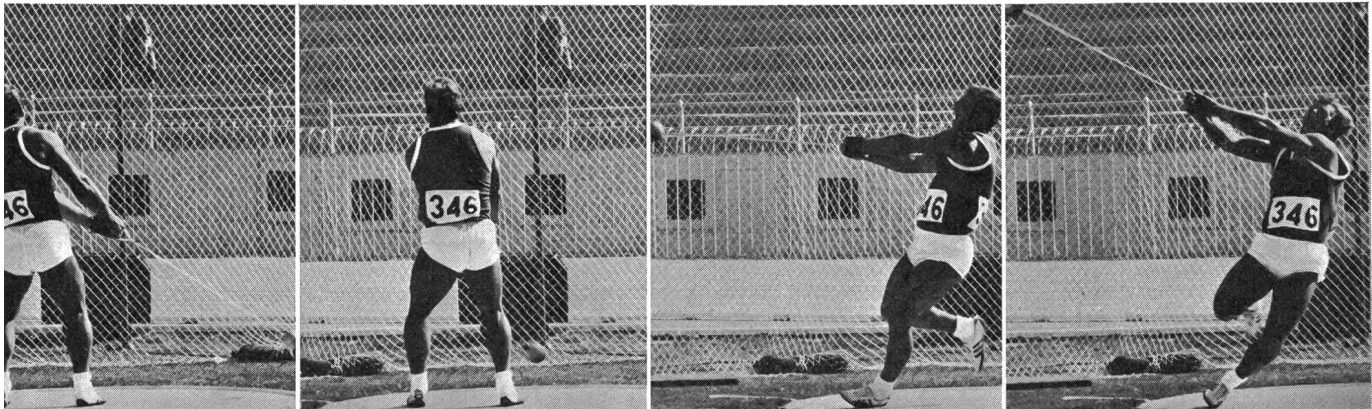
Der Hammerwurf des Ostdeutschen Reinhard Theimer

Der junge Werfer ist eines der grossen Talente in der internationalen Hammerwurfsgilde. Bei den Olympischen Spielen in Mexiko 1968 wurde er mit 68,84 m im siebten Range klassiert, in Athen, an den EM des Jahres 1969 holte er mit 72,02 m die Bronzemedaille. Diese hier von Elfriede Nett gedrehte Bilderreihe zeigt den Athleten beim Qualifikationswurf der EM in Athen mit einer Leistung von 71,06 m.

Nach zwei Anschwüngen (wir haben hier nur einen festgehalten, Bilder 1 bis 6) setzt die Drehung mit einer aktiven Beinarbeit aus der zweibeinigen Stützphase ein, und zwar, wenn der Hammerkopf seinen tiefsten Punkt erreicht hat (Bild 7). Beide Beine drücken in die Drehrichtung, der rechte Fuss mit dem Ballen, der linke mit der Ferse auf dem Boden

(Bild 8). Jetzt erfolgt die intensivste aktive Beschleunigung des Hammers, welche Theimer ausserordentlich geschickt beherrscht. Man beachte auch die Sicherheit des Athleten in seiner Fussstellung. Die zweite und dritte Drehung setzt wieder – wie die erste – dann ein, wenn der Hammerkopf den tiefsten Punkt passiert (Bilder 12 und 18). Sobald das Umlaufbein den Boden berührt, beginnt die Abwurfbewegung (Bild 22). Das linke Bein streckt sich, das rechte bleibt gebeugt. Die Arme bleiben lang, der Kopf wird in den Nacken gelegt. Theimers Bewegungen sind unglaublich harmonisch, rund und präzise. Ein prächtiger Athlet!

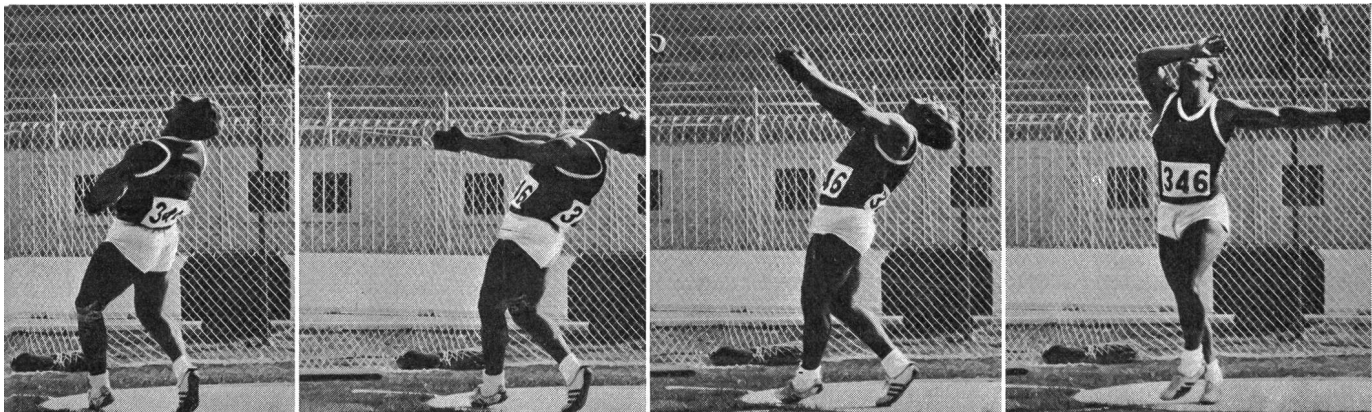
Bildreihe: Elfriede Nett
Text: Arnold Gautschi



18

19

20



26

27

28