

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

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

**Band:** 39 (1982)

**Heft:** 8

**Rubrik:** 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:** 14.01.2026

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

# Speerwurf

P. Gygax

## 1. Halten des Speers

Kraftübertragung, Wegrutschen verhindern

- Griff am Umwicklungsende
- Drei Griffarten: Daumen-Zeigefinger, Daumen-Mittelfinger, Zangengriff (Zeigefinger-Mittelfinger) bildet die Ausnahme
- Speer ruht in der Handrille (zwischen Daumen und Kleinfinger)

## 2. Tragen des Speers

Vermeiden einer Lageveränderung des Speeres

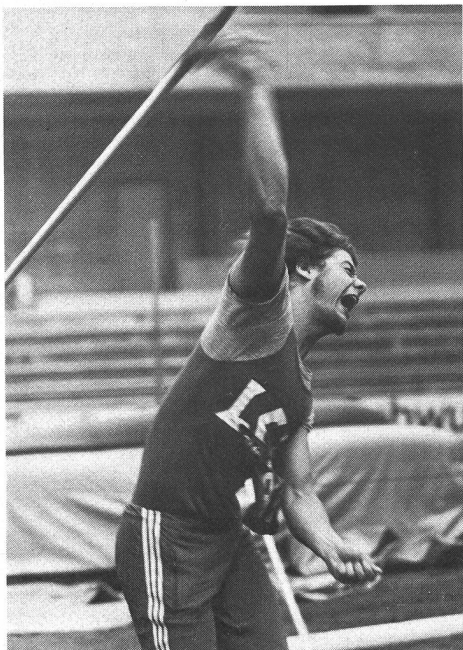
- horizontal, in Kopfhöhe über der Wurf Schulter
- Ellenbogen zeigt nach vorne, Handgelenk leicht eingedreht

## 3. Anlauf

Optimale Anlaufgeschwindigkeit  
Ruhige Speerführung

### Erster Teil (zyklische Phase)

- Länge: 15 bis 20 m
- Steigerungslauf, geradlinig, individuell optimal
- Wurfarm ruhig halten
- Schwungarm bewegt sich im Laufrhythmus



### Zweiter Teil (azyklisch, 5-Schritt-Phase)

Abwurfvorbereitung (Vorspannung, langer Beschleunigungsweg)

#### 1. Schritt (li)

- Normale Länge, Tempo beschleunigen, Marke treffen
- Beginn der Speerrücknahme, gradlinig in Schulterhöhe

#### 2. Schritt (re)

- Schrittlänge nimmt zu
- Speerrücknahme ist abgeschlossen, Wurfarm voll gestreckt in der Verlängerung der Schulterachse
- Schulterachse parallel zum Speer
- Beckenachse zurückgedreht (etwa um 50 Grad)
- Handrücken zeigt zum Boden
- Speerspitze in Wurfrichtung und Augenhöhe

#### 3. Schritt (li)

- Beibehalten der Körper- und Speerhaltung
- weitere aktive Beschleunigung und Schrittverlängerung

#### 4. Schritt (re)

##### Impulsschritt

- schnell, flach, ausgreifend, verlängert, sprunghafter Abstoss vom linken Bein

- Oberkörper bleibt zurück
- linker Fuss überholt rechten Fuss in der Luft
- Speer-Schulter-Hüftachse parallel
- Aufsetzen rechts mit Körperrücklage

#### 5. Schritt (li)

##### Abwurfschritt (schnell und kürzer)

- schnelles Drehen des rechten Fusses und des Knies beim Aufsetzen in Wurfrichtung
- mit dem Vorgreifen des Stemmbeines (li) schwingt der (li) Arm seitwärts
- Becken und Brust energisch in die Wurfrichtung drehen
- der Wurfarm ist noch gestreckt
- Aufsetzen des Stemmfußes (r) über die Ferse des gestreckten Beines

##### Abwurf

- Spannungsübertragung (Beine-Hüfte-Oberkörper-Schulter-Ellbogen auf den Speer)
- Ellbogen schnellst in Kopfhöhe nach vorn
- der Arm schlägt hinter dem Stemmfuß dem Speer nach, über das gestreckte (li) Bein
- der Speer verlässt senkrecht über der (r) Schulter die Hand des gestreckten Armes

## 4. Abfangen

- Das rechte Bein tritt nach vorn, gebeugt, und fängt den Körper ab.

## Griffarten



① Griff am Kordelende



② Der Speer ruht in der Handrille zwischen Daumen und Kleinfinger



③ Der Speer wird horizontal, in Kopfhöhe getragen

### Merke:

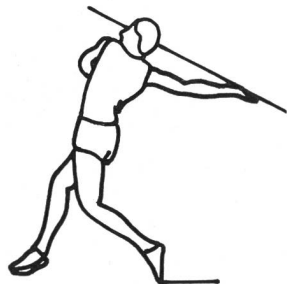
Vor jedem Wurf ist Griff und Tragart zu kontrollieren.

## 5-Schritt-Phase

### Impulsschritt

#### 4. Schritt

- ⑩ Rechtes Bein greift schnell, flach und verlängert aus
- ⑪ Linkes Bein überholt das rechte im Flug
- ⑫ Der Oberkörper bleibt zurück
- ⑬ Speer – Schulter – Hüftachse parallel
- ⑭ Linker Arm unter dem Speer vor dem Körper



#### 3. Schritt

- ⑧ Beibehalten der Körper- und Speerhaltung
- ⑨ Aktive Beinarbeit (Beschleunigung)



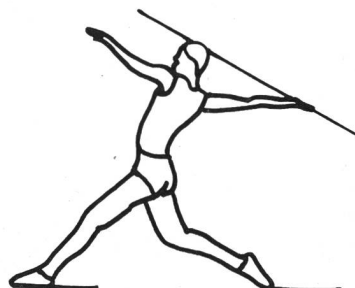
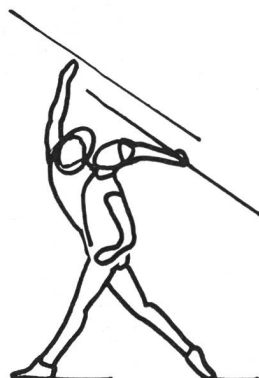
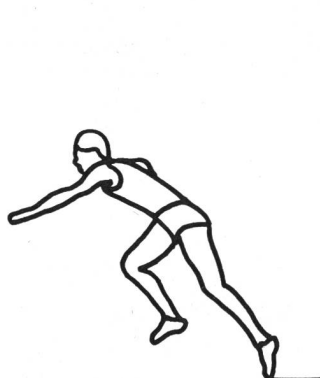
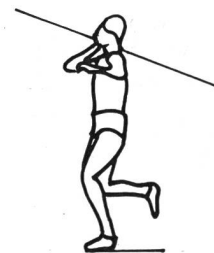
#### 2. Schritt

- ③ Mit dem 2. Schritt rechts Wurfarm gestreckt
- ④ Speerlage: In der Verlängerung der Schulterachse (parallel zum Speer)
- ⑤ Handrücken zeigt zum Boden
- ⑥ Speerspitze in Augenhöhe
- ⑦ Die rechte Hüfte etwas zurückgedreht



#### 1. Schritt

- ① Marke treffen mit dem linken Fuss
- ② Beginn der Speerrücknahme geradlinig in Schulterhöhe



### Abwurf

- ②④ Das rechte Bein tritt gebeugt nach vorn und fängt den Körper ab

- ②⑥ Spannungsübertragung auf den Speer über Hüfte – Oberkörper – Schulter – Ellbogen
- ②⑦ Ellbogen schnell in Kopfhöhe nach vorn
- ②⑧ Der Arm schlägt hinter dem Stemm Fuss dem Speer nach über das gestreckte linke Bein
- ②⑨ Der Speer verlässt über der rechten Schulter die Hand des gestreckten Armes

### Abwurfschritt (5. Schritt)

- ①⑤ Schnelles Drehen des rechten Fusses und des Knies in Wurfrichtung
- ①⑥ Vorgeifen des linken Beines und seitwärts Schwingen des linken Armes
- ①⑦ Becken und Brust energisch in Wurfrichtung drehen
- ①⑧ Der Wurfarm ist noch gestreckt
- ①⑨ Aufsetzen des Stemm fusses (II) über die Ferse des gestreckten Beines ■