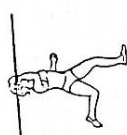
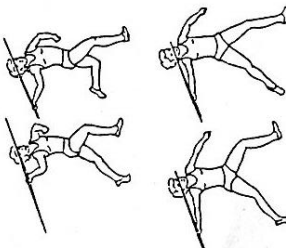
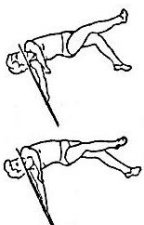


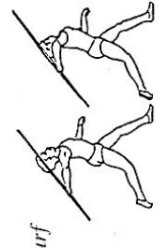



### Technikanalysebogen Speerwurf

Phase	Beobachtungsschwerpunkt
<b>Zyklischer Anlaufteil</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Griff</li> <li>- Speer über rechter Schulter</li> <li>- Speer nahezu waagrecht</li> <li>- Armhaltung ruhig</li> <li>- Anlaufrhythmisierung sichtbar/leichte Beschleunigung</li> <li>- frontale Laufhaltung</li> </ul>
<b>Azyklischer Anlaufteil Schritte 1, 2, 3</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Speerrücknahme geradlinig/Wurfarm locker gestreckt</li> <li>- Handrücken der Wurfhand zeigt zum Boden</li> <li>- Speerspitze etwa neben rechtem Auge</li> <li>- Kopf gerade/Blick geradeaus in Wurf- richtung</li> <li>- Hüfte 45° zur Wurf- richtung</li> <li>- linke Schulter/linker Arm zeigen in Wurf- richtung</li> <li>- Schrittgestaltung geradlinig/ Rhythmisierung sichtbar</li> <li>- Temposteigerung</li> </ul>
<b>Impulsschritt</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- deutlicher Abdruck von links</li> <li>- rechter Fuß ausgestellt (45°)</li> <li>- rechtes Knie führt die Bewegung</li> <li>- Verwindung Hüft-/Schulterachse</li> <li>- linke Schulter/linker Arm zeigen in Wurf- richtung</li> <li>- Rumpfrücklage</li> <li>- flache Schrittgestaltung</li> <li>- Fußaufsatz 45° zur Wurf- richtung</li> </ul>
<b>Abwurf Wurfauflage</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- linkes Bein hat rechtes überholt</li> <li>- rechtes Bein in Fuß/Knie/Hüfte gebeugt</li> <li>- rechter Fuß auf dem Ballen</li> <li>- linkes Bein nahezu gestreckt</li> <li>- linker Fuß angezogen, setzt mit Ferse auf</li> <li>- Schulter/Speer/Hüftachse parallel in Wurf- richtung zeigend</li> <li>- Wurfarm gestreckt in Wurf- richtung</li> <li>- Oberkörper zurückgeneigt</li> <li>- Blick aufwärts in Wurf- richtung</li> </ul>

### Technikanalysebogen Speerwurf

Phase	Beobachtungsschwerpunkt
<b>Stemphase</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- linkes Bein nahezu gestreckt, fixiert</li> <li>- linker Fuß klappert über Ferse in Wurf- richtung auf Boden</li> <li>- rechtes Bein wenig gebeugt/streckend</li> <li>- rechter Fuß auf Fußaußenkante</li> <li>- rechte Hüftseite vorn</li> <li>- Bogenanspannung/Rumpfüberstreckung</li> <li>- Wurfarm mit Eindrehbewegung beginnend</li> <li>- Blockieren der linken Körperseite, linker Arm fixiert</li> <li>- Blick aufwärts in Wurf- richtung</li> </ul>
<b>Wurf</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stemmbein gestreckt (Hub des Körpers)</li> <li>- rechter Fuß nachschleifend</li> <li>- rechte Hüfte vor</li> <li>- Block der linken Körperseite, linker Arm fixiert</li> <li>- Brustwölbung</li> <li>- Rumpf nach vorn gebeugt</li> <li>- Unterarm in schlagartiger Streckung</li> <li>- rechte Schulter über linkem Fuß (von hinten, «Wurfdiagonale»)</li> <li>- Wurfhand schlägt nach unten aus</li> <li>- Wurfarm im Abwurf über linkem Fuß (seitlich)</li> </ul>
<b>Abfangen</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- verzögerter Umsprung auf gebeugtes rechtes Bein</li> <li>- Tieflagerung des Körperschwerpunkts</li> </ul>