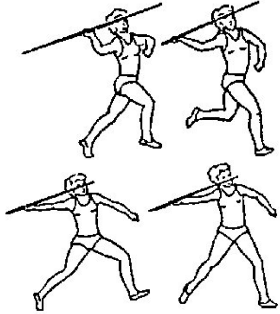
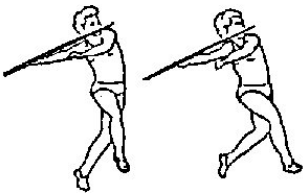
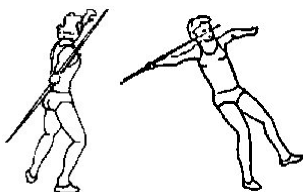
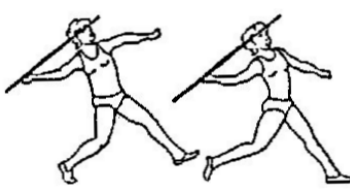
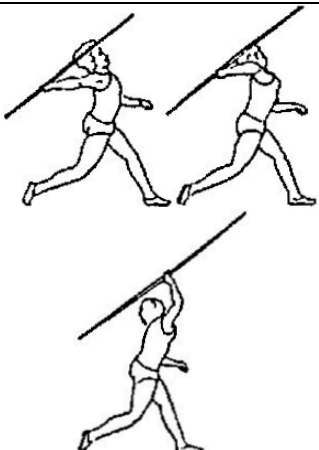

	<p>Tragelaufen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Griff - Speer über rechter Schulter - Speer nahezu waagrecht - Armhaltung ruhig - Anlaufrythmisierung sichtbar / leichte Beschleunigung - frontale Laufhaltung 	
	<p>Speerrücknahme / Rückhaltelauf</p> <ul style="list-style-type: none"> - Speerrücknahme geradlinig / Wurfarm locker gestreckt - Handrücken der Wurfhand zeigt zum Boden - Speerspitze etwa neben rechtem Auge - Kopf gerade / Blick geradeaus in Wurfrichtung - Hüfte 45° zur Wurfrichtung - linke Schulter / linker Arm zeigen in Wurfrichtung - Schrittgestaltung geradlinig / Rhythmisierung sichtbar - Temposteigerung 	
	<p>Impulsschritt</p> <ul style="list-style-type: none"> - deutlicher Abdruck von links - rechter Fuss ausgestellt (45°) - rechtes Knie führt die Bewegung - Verwringung Hüft-/Schulterachse - linke Schulter / linker Arm zeigen in Wurfrichtung - Rumpfrücklage - flache Schrittgestaltung - Fussaufsatz 45° zur Wurfrichtung 	
	<p>Abwurf: Druckbeinsetzen zur Wurfauslage</p> <ul style="list-style-type: none"> - linkes Bein hat rechtes überholt - rechtes Bein in Fuss/Knie/Hüft gebeugt - rechter Fuss auf dem Ballen - linkes Bein nahezu gestreckt - linker Fuss angezogen, setzt mit Ferse auf - Schulter/Speer/Hüftachse parallel in Wurfrichtung - Wurfarm gestreckt in Wurfrichtung - Oberkörper (leicht) zurückgeneigt - Blick in Wurfrichtung 	
	<p>Abwurf: Stemmbeinsetzen zur Wurfauslage</p> <ul style="list-style-type: none"> - linkes Bein nahezu gestreckt, fixiert - linker Fuss klappt über Ferse in Wurfrichtung auf Boden - rechtes Bein wenig gebeugt / streckend - rechter Fuss auf Fussaussenkante - rechte Hüftseite vorn - Bogenspannung/Rumpfüberstreckung - Wurfarm mit Eindrehbewegung beginnend - Blockieren der linken Körperseite, linker Arm fixiert - Blick vorwärts in Wurfrichtung 	
	<p>Abwurf</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stemmbein gestreckt (Hub des Körpers) - rechter Fuss nachschleifend - rechte Hüfte vor - Block der linken Körperseite, linker Arm fixiert - Brustwölbung - Rumpf nach vorn gebeugt - Unterarm in schlagartiger Streckung - rechte Schulter über linkem Fuss (von hinten; „Wurfdiagonale“) - Wurfhand schlägt nach unten aus - Wurfarm im Abwurf über linkem Fuss (seitlich) 	
	<p>Umspringen und Abfangen</p> <ul style="list-style-type: none"> - verzögerter Umsprung auf gebeugtes rechtes Bein - Tieflagerung des Körperschwerpunkts 	