

Wesentliche Fehler und Korrekturmöglichkeiten

Fehler	Korrekturmöglichkeiten
falsches Halten des Speeres bzw. Abknicken des Handgelenks	Erläuterung Üben von Griff und Trageweise
betontes Vor- und Rückführen des Wurfarms im zyklischen Anlaufteil	serienmäßiges Üben des zyklischen Anlaufs mit Konzentration auf richtige Schulterhaltung
ungenügende Geschwindigkeitssteigerung im zyklischen Anlaufteil	Steigerungsläufe mit dem Speer Festlegen der optimalen Anlauflänge
bogenförmige Rückführung des Wurfarms und fehlende Rumpfdrehung	Entwicklung der Beweglichkeit Imitation der Rückführung im Stand und aus der Bewegung Schaffen der richtigen Bewegungsvorstellung Imitation vor dem Spiegel Dehnungsübungen
falsche Arm- und Speerhaltung am Ende der Rückführung (gebeugter Wurfarm, Speer zu hoch bzw. zu tief) Abknicken im Handgelenk	Imitation der Rückführung im Stand und aus der Bewegung Rückführung mit Bewegungsführung durch einen Partner Imitation mit Fixieren des Handgelenks durch einen starren Gegenstand
ungenügende Körperrücklage	Imitation mit Partnerführung oder Zugschleife Imitation der Rückführung mit betontem Überholen des Gerätes Läufe mit zurückgeführtem Speer mit betonter Rücklage
vorzeitiges Anziehen bzw. Einbeugen des Wurfarms im Anlauf	Imitation des 3- und 5-Schritt-Rhythmus mit betontem langem Zurückhalten des Wurfarms serienmäßiges Üben von Läufen mit gestrecktem Wurfarm
zu hoher, sprunghafter Impulsschritt, evtl. auch Nachstellhopper	aneinandergereihte flache Impulsschritte (Impulsschrittläufe) Imitation des 3-Schritt-Rhythmus
Impulsschritt zu kurz ohne Doppelwechsel der Beine	Imitation des 3-Schritt-Rhythmus über eine Gasse Impulsschritte mit betontem Beinwechsel
vorzeitiger Einsatz des Oberkörpers und Wurfarms	Imitation der Abwurfbewegung unter dem Aspekt des Nacheinander im Einsatz Bein, Hüfte, Schulter, Arm gegen Gummiseilwiderstand mit oder ohne Bewegungsführung durch Partner, gegen Zugschleife oder mit Hantelbelastung
ungenügende Eindrehbewegung des rechten Beines zu Beginn der Abwurfbewegung	Imitation der Druck-Bewegung des rechten Beines aus dem Stand Standwürfe mit besonderer Beachtung des Beginns aus dem Bein
fehlende Bogenspannung	Imitation der Abwurfbewegung unter Konzentration auf Eindrehbewegung des Wurfarms sowie der Wurfschulter – gegen Partnerwiderstand – gegen Gummiseilwiderstand
„Fallen“ auf das linke Bein	Geschwindigkeit des Anlaufs optimieren Korrektur des Fußaufsatzes links über die Ferse (nicht von oben) sowie der Schrittlänge Impulsschritt – Stemmenschritt Imitation des 3- und 5-Schritt-Rhythmus mit deutlichem Überholen des Gerätes auch über Bodenorientierer
ungenügende Hebelwirkung des linken Beines	Frontalwürfe aus der leichten Schrittstellung über hohe Hindernisse
starkes Abknicken nach links im Abwurf	Standwürfe mit Fixierung des linken Beines u. der linken Körperseite Imitation der Abwurfbewegung mit Konzentration auf Hebelarbeit des linken Beines Verkürzung des 5. Schrittes
mangelnde Geschwindigkeitssteigerung im azyklischen Anlaufteil	Korrektur der Gesamtanlaufgestaltung (evtl. Reduzierung der Geschwindigkeit im zyklischen Teil) Schulung des Übergangs vom zyklischen zum azyklischen Anlaufteil Steigerungsläufe mit betont impulsgebendem Beinabdruck
zu steiler Abflug- bzw. Anstellwinkel des Gerätes	aktive Druckbewegung des rechten Beines flach nach vorn in der Abwurfbewegung Stabilisierung der linken Seite im Abwurf Imitation 3- und 5-Schritt-Rhythmus mit optimaler Armhaltung und flachem Impulsschritt Fixierung des Handgelenks