

# WERFEN MIT DEM SPEER

Anne Weiler & Uta Lindemann

Die folgenden kleinen Übersichten zeigen typische Fehler und deren Ursachen, sowie Korrekturhinweise auf. Die Hinweise sind zusammengetragen aus den schon beinahe klassischen Werken zur Leichtathletik: „Leichtathletik Teil 3 Werfen, Laufen“, von U. Jonath, R. Krempel, E. Haag, H. Müller und dem für die Vorbereitung von leichtathletischen Unterrichtseinheiten fast unerlässlichen Buch „Spezielle Didaktik der Sportarten – Leichtathletik 2“, von C. Haberkorn und R. Plaß. Die Fehler und Korrekturen lassen sich auf in das Schema des Beobachtungsbogens überführen, müssen allerdings entweder positiv umformuliert werden oder den Schülerinnen und Schülern muss deutlich gemacht werden, dass es sich bei diesem Beobachtungsbogen um das Feststellen von Fehlern im Bewegungsablauf handelt.

## ANLAUF

- Fehler: Abfall der Geschwindigkeit zu Beginn des Fünf-Schritt-Rhythmus
- Ursachen: zu hohe Anlaufgeschwindigkeit  
zu hoher Auftaktschritt  
mangelnde Koordination des zyklischen mit dem azyklischen Bewegungsabschnitt
- Korrektur: Aus dem Traben und später aus dem Steigerungslauf die Geschwindigkeit in den Fünf-Schritt-Rhythmus hinein steigern  
Anläufe mit betontem Rhythmuswechsel (mit akustischer oder optischer Hilfe)  
Festlegen eines angepassten Anlaufs (mit Zwischenmarke)

## SPEERABNAHME/SPEERRÜCKFÜHRUNG

- Fehler: Ungenügende Rückführung des Speers
- Ursachen: mangelhafte Beweglichkeit im Hüft- und Schulterbereich  
zu späte Rückführung des Speers  
keine aktive Streckung des Wurfarms  
Gegenarm nicht vorgebracht
- Korrektur: Imitation der Speerrückführung (auch mit Partnerhilfe)  
Übungen zur Beweglichkeit (Speerwurfgymnastik)  
Während des Laufens wiederholtes Zurückführen des gestreckten Wurfarmes mit Blickkontrolle  
Speerspitze etwa in Kopfhöhe

# WERFEN MIT DEM SPEER

Anne Weiler & Uta Lindemann

## IMPULSSCHRITT

- Fehler: Zu geringe Körperrücklage nach Impulsschritt
- Ursachen: Zu kurzer Impulsschritt  
Zu passiver Impulsschritt  
Die Hüfte überholt Wurf Schulter nicht  
Kein Überkreuzen der Beine während des Impulsschritts  
Zu frühe Abwurfaktivität
- Korrektur: Impulsschritte mit aktivem, schnellen Schwungbeineinsatz  
Impulsschritt über Seilgraben und Verharren in Wurfauslage -  
Positionskontrolle  
Betontes Zurückhalten des gestreckten Wurfarms („Wurfverzögerung“)  
Verlängerung des Impulsschritts durch laufverbessernde Übungen

## STEMMSCHRITT

- Fehler: Gebeugtes Aufsetzen des Stemmbeines
- Ursachen: Stemmbein von oben gesetzt  
Zu kurzer Stemmschritt  
Zu geringe Körperrücklage  
Zu passives Aufsetzen des Stemmbeins
- Korrektur: Aufeinanderfolgende Schrittverbindung Impulsschritt – Stemmschritt mit aktivem flachen Abdruck vom rechten Bein nach vorn in den Stemmschritt  
Weitgreifendes Aufsetzen des linken Beins über die Ferse

# WERFEN MIT DEM SPEER

Anne Weiler & Uta Lindemann

## ABWURF

- Fehler: Abwurf mit zu großem Anstellwinkel Speer steht in der Luft
- Ursachen: Speerhaltung zu locker, Finger nicht auf der Wicklung  
Wurfbewegung beinhaltet ein Abbeugen im Hüftgelenk, wobei die Hüfte nicht nach vorne gebracht werden kann  
Keine Wurfverzögerung, zu früher Armeinsatz  
Kein Einsatz der Unterarmschleuder, Wurf mit weitestgehend gestrecktem Arm
- Korrektur: Kontrolle der Griffhaltung, Variation der Griffarten  
Bewusste Wurfverzögerung durch lange zurückgehaltenen, eingedrehten Arm  
„Speerwandern“ mit deutlichem Nachstellschritt  
Beidhändige Über-Kopfwürfe

## LITERATUR

- Frey, G. & Hildenbrandt, E. & Kurz, D.: Laufen, Springen, Werfen. Rowohlt 1998  
Hagedorn, Christian / Plaß, Rainer: Spezielle Didaktik der Sportarten, Leichtathletik 2 - Sprung-Wurf-Stoß, Frankfurt 1992  
Jonath, U., Krempel R., Haag, E., Müller, H.: Leichtathletik Teil 3 Werfen, Laufen Rowohlt 1995  
Wastl, P.: Methodik Leichtathletik Skript zur Ausbildung in der Leichtathletik:  
[http://www.sportwissenschaft.uni-wuppertal.de/personal/wastl/Materialien/p\\_pics/H11-Methodik-Speerwurf.pdf](http://www.sportwissenschaft.uni-wuppertal.de/personal/wastl/Materialien/p_pics/H11-Methodik-Speerwurf.pdf)  
[www.sportpaedagogik-online.de/leicht/werfenindex.html](http://www.sportpaedagogik-online.de/leicht/werfenindex.html)