

Thematische Vermittlung der Kern-Elemente im langfristigen Trainingsprozess in der Disziplin Speerwurf

	Grundform	Aufbauform	Leistungsform
Anlauf	<ul style="list-style-type: none"> - Unverkramptes Anlaufen mit Speer in Rückhalte (Grobform) - Steigerungslauf zum Abwurf hin 	<ul style="list-style-type: none"> - Haltung Speer+Körper bei Auftaktlauf - Haltung von Oberkörper / Gegenarm / Hüfte / Knie / Füße bei Rückhaltelauf - Speerrückführung auf 2 Schritten - Arbeit mit Zwischenmarke erlernen - Temposteigerung: 5er → 7er → 9er 	<ul style="list-style-type: none"> - Flache Laufführung - Druckbeinbewegung im Lauf = <u>kniegesteuert</u> - Hüfte bewusst nach hinten ausdrehen - Aktive Fuss-/Beinarbeit im Rückhaltelauf - Temposteigerung: 9er → 13er - Rhythmus-Steigerung zum Abwurf hin - Entwicklung des individuellen Stils
Impulsschritt	<ul style="list-style-type: none"> - Beine überholen den Oberkörper mit einem flachen Sprung - Rhythmus Jam-tatam 	<ul style="list-style-type: none"> - Aktiver Zugbein-Impuls (Schräger Zug) - Oberkörper in leichte Rücklage - Schnelles setzen Druck- zu Stemmbein 	<ul style="list-style-type: none"> - Druckbein passiert das Stemmbein wieder rückwärts ("doppeltes Überholen" = schnelleres Setzen) - Druckbeinfuss dreht in Luft nach vorne-unten - Oberkörper „bleibt zu“ (Job von Gegenarm/Schulter) - Wurfbewegung quasi als 4. Teil des Rhythmus vermitteln: Jam-tatamTAC (1—23-4) - Entwicklung des individuellen Stils
Stemmen	<ul style="list-style-type: none"> - Gegenbein vorne (kein Passgang) - Stemmbeinfuss zeigt nach vorn - Zeit: Stemme vor dem Abwerfen - Ort: Abwurf „über dem StB-Fuss“ - Gespannter Körper ohne Knick 	<ul style="list-style-type: none"> - Stemmbeinfuss flüchtig über Ferse bringen - Fusspositionierung und Beinbreite - Druck über gestrecktes Bein - Wurfarm gestreckt bis Stemmbein-Klappe - Blockieren Oberkörper / Gegenarm - Blockieren in Beinen und Hüfte 	<ul style="list-style-type: none"> - Aktive Druckbeinarbeit nach vorne - Stemmbein weiter nach vorn (mehr Druck) - Bei Stemmbeinfusskontakt noch „zu sein“, dann Öffnen - Stabile Schulterachse bei Abwurf (nicht hinter Körper) - Aufrechte Haltung nach Abwurf (nach vorne weiter) - 1-2 Schritte nach Abwurf möglich; ergibt sich natürlich
Wurfauslage	<ul style="list-style-type: none"> - Speer-Griff - Gerät gerade + körpernah - Arm locker gestreckt kopfhoch - Kopf gerade / Blick nach vorn - Oberkörper zurück + abgedreht 	<ul style="list-style-type: none"> - Wurfhand eingedreht (Daumen unter Speer) - Spitze kopfnah über Augenhöhe - Spitze leicht nach oben; bleibt immer gleich - Kopf-Schulter-Hüfte schauen in Wurfrichtung - Gegenarm „schließt“ Oberkörper 	<ul style="list-style-type: none"> - stetes Controlling des Geräte-Handlings und der Grundpositions-Merkmale - „unter den Speer“ gelangen für Spannung - Individuellen Stil (ist effizientestes Spannungszentrum eher in Schulterhöhe oder tiefer?) durch Bestimmung der „Natur“ des Athleten bestimmen und entwickeln
Abwurfbewegung	<ul style="list-style-type: none"> - Schlagwurf über Schulter - Blick nach vorn 	<ul style="list-style-type: none"> - Ellbogenführung nach oben - Bewusste, kontrollierte Gegenarmbewegung - Wurfoberarmführung über die Schulter - Steuerung: Schulter=Griff; Arm=Peitsche - Abwurfpunkt und Auffangen kontrolliert 	<ul style="list-style-type: none"> - Armschleuder streckt nach vorn-oben - Handgelenk schlägt beim Abwurf nach vorne nach - Feinkoordination Schultergesteuertes Werfen - Optimierter Abwurfpunkt und Auffangen nach Wurf