

## Methodik

Die Methodik im Speerwerfen orientiert sich zunächst an einer umfassenden Ausbildung allgemeiner Wurf Fähigkeiten durch Wurfspiele, Zielwürfe, Weitwürfe mit Bällen, Stäben, Ringen, etc.

Spezifischere Anforderungen stellen alle Übungsreihen dar, die Über-Kopfwürfe thematisieren. Dabei stellen beidhändige Über-Kopfwürfe (mit Basketbällen, Medizinbällen, usw.) eine zentrale Komponente dar. Sie erzwingen eine speerwurfstypische Armbewegung mit deutlich dem Wurfgerät vorausseilenden Ellenbogen und der typischen Unterarmschleuder zum Abwurf hin. Dies ist einarmig deutlich schwieriger und wird oftmals mit Ausweichbewegungen umgangen.

Auch das Werfen mit verschiedenen Hilfsgeräten bezweckt die Vermeidung späterer Bewegungsfehler:

- Gymnastikbälle - Würfe mit Gymnastikbällen sollten so ausgeführt werden, dass der Ball nur auf der Handfläche aufliegt und nicht mit den Fingern umfasst wird. Dadurch vermeidet man eine Schleifenbewegung wie sie aus Rückschlagspielen (Aufschlag Tennis, Smash bei Squash, u.a.) vielleicht schon gelernt wurden.
- Wurfstäbe - Wurfstäbe zeigen durch ihren Flug an, ob eine korrekte Abwurfbewegung über der Schulter mit geradliniger Ellenbogenführung und schlagendem Handeinsatz ausgeführt wurde. Der Stab sollte sich aufrecht drehend vom Werfer weg bewegen. Seitlich geneigte Flugpositionen des Wurfstabes zeigen eine Abwurfposition neben der Wurfarmschulter an. Nicht oder nur langsam rotierende Stäbe sind die Folge auf eines schwachen Handeinsatzes.
- Eine Schleifenbewegung in der Ausholphase wird mit dem Wurfstab durch den festen Griff allerdings eher begünstigt und ist an der Flugbahn nicht zu erkennen.
- Gymnastikstäbe das Werfen mit den längeren Gymnastikstäben schult den geradlinigen Abwurf und fördert das Wurfgefühl. Da eine Wicklung wie beim Speer fehlt, muss der Schwerpunkt des Stabes gespürt werden und im Kräfteinsatz berücksichtigt werden.

Prinzipiell können alle Bewegungselemente des Speerwerfens mit Hilfe der vorgenannten Geräte entwickelt werden. Erst danach sollte der Speer als Wurfgerät benutzt werden wobei mit der Speergewöhnung begonnen wird, wobei unterschiedliche Griffmöglichkeiten ausprobiert werden sollen.

## Speergewöhnung , Griffauswahl

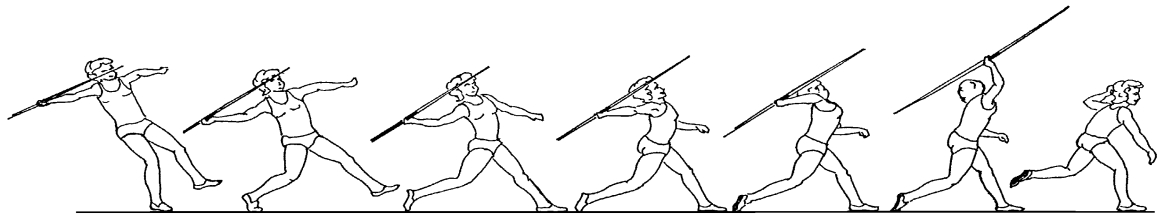
geradlinige Beschleunigung des Speeres

Steckwürfe aus der frontalen Schrittstellung oder dem Angehen mit Speer in Hochhalte nach vorne unten. Der Abwurf sollte begleitet sein mit einer Streckbewegung des hinteren Beines und einer deutlichen Gewichtsverlagerung auf das **gestreckte** Stemmbein.



- Speer hoch über Kopf halten, locker nach vorne in kleinem Winkel in den Boden werfen
- Gewicht ist zunächst auf dem hinteren Bein
- Stemmbein bleibt die ganze Zeit gestreckt
- Distanz erhöhen
- Steckender Speer zeigt mit dem Ende auf den Werfer zurück

## Standwürfe aus der Wurfauslage bzw. aus der Schrittbewegung



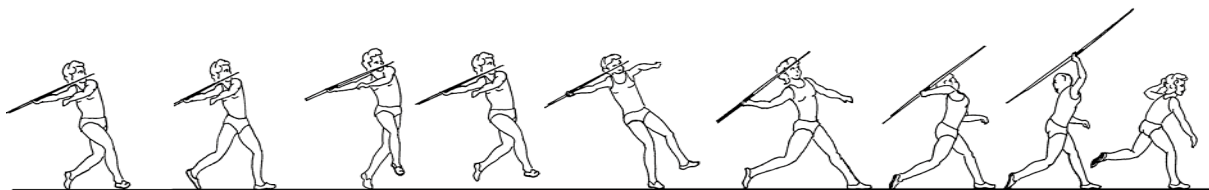
Ausgangsstellung entweder in Wurfauslage oder in paralleler Fußstellung mit angehobenem Stemmbein. Dieses macht einen initialen Schritt nach vorne, wodurch man in die Wurfauslage gelangt. Der Speer ist bei fast gestrecktem Wurfarm nach hinten genommen, die Wurfhand ist über Schulterniveau, der Handrücken zeigt nach unten (zeigt der Handrücken zur Seite, wird dadurch ein Nach-Vorne-Oben Bringen des Ellenbogens verhindert und er wird stattdessen unterhalb der Schulter nach vorne gebracht, der Abwurf geschieht neben dem Körper).

Der Abwurf geschieht nach dem Prinzip der Koordination der Teilimpulse:

1. Drehen des ausgestellten rechten Fußes bei
2. gleichzeitiger Plantarflexion im Sprunggelenk und
3. Streckung des Kniegelenkes
4. Vorbringen der Hüfte
5. Vorbringen der Wurfarmschulter bei beginnender Armzugbewegung, dabei
6. Vordrehen des Ellenbogens
7. Einsetzen der Unterarmschleuder bis zum
8. „Schlagen“ des Handgelenkes

## Erlernen des Drei-Schritt-Rhythmus und des Impulsschrittes

Der Impulsschritt hat die Funktion, den Speerwerfer in die Wurfauslage zu bringen

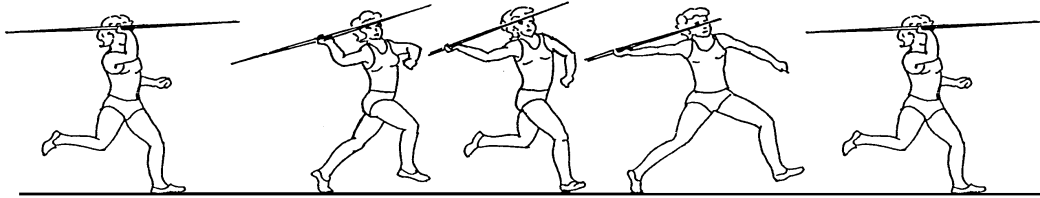


- Start mit dem rechten Bein vorne, Speer zurückgenommen
- erster Schritt mit links und Abdruck in den Impulsschritt
  - für die Markierung der Weite kann ein Seilgraben oder ähnliches ausgelegt werden, hinter dem nachfolgend die Wurfauslage eingenommen wird
- Landung auf dem gebeugten rechten Bein bei leicht nach außen gedrehter Fußspitze
- aktiver Stemmbeineinsatz
- es ergibt sich durch die Ausführung des Impulsschrittes als flachen Sprung nach vorne und den doppelten Beinwechsel ein typischer 3er Rhythmus

## Erlernen des Fünf-Schritt-Rhythmus

der zuvor gelernte Drei-Schritt-Rhythmus wird um 2 (zunächst) Gehschritte erweitert. Eine Auftaktrhythmisierung (zweiter Impulsschritt) ist zu vermeiden. Wenn die Bewegungssequenz im Gehen weitgehend beherrscht wird, kann das Tempo im Sinne eines Anlaufes erhöht werden. Es kann hilfreich sein den Seilgraben für den Impulsschritt noch bei zu behalten.

## Speerrücknahme



- Einüben der Speerrücknahme zunächst im Gehen, dann im Laufen
- die Speerrücknahme wird in die Gesamtkoordination des Anlaufens eingebunden.
- Die Speerrücknahme muss vor dem Impulsschritt abgeschlossen sein
- Sie beginnt dementsprechend mit dem ersten Schritt des Fünf-Schritt-Rhythmus
- Es ist oft hilfreich den Anlauf unabhängig von der Abwurfmarkierung zu üben und die damit erreichte Anlauflänge später auf die Anlaufbahn zu übertragen.