

Stichwortartiges Kurz-Résumé des Kurses

- ◇ Es gibt **mehrere Technik-Lösungen**, mit denen weite Würfe gelingen. Es gilt, die Technik zu individualisieren und diejenige Lösung zu finden, die am besten auf die Voraussetzungen (Stärken/Schwächen) des Athleten zugeschnitten ist. Kein Zwängen in ein „unpassendes“ Technikkorsett!
- ◇ Die „**Schulen**“ von **Dunkel und Fuchser sind verwandt**, weil beide die **Maximierung der Brustspannung** (vgl. 3 Spannungen im Speerwurf) im Zentrum der Technikbemühungen haben.
- ◇ **Konservative Technik-Auffassungen** fokussieren den **Hüftimpuls**, der den Arm als letztes Kettenglied von unten nach oben weiterleiten. Klassische Beispiele sind die Englische Schule (Backley), Ungarische Schule sowie die älteren deutschen Modelle (z.B. Tafelmeier).
- ◇ **Progressive Technik-Auffassungen** fokussieren die **Brustspannung**. Diese kann auf verschiedene Weise „ausgelöst“ werden:
 - Dunkel setzt auf eine zeitlich exakt ausgelöste, sehr aktive **Brust-nach-vorn-Bewegung unmittelbar nach Stemmfuß-Bodenkontakt**. Dies soll in einer sehr kurz aufeinanderfolgenden Druckbein-Stemmbein-Zeit geschehen (Tempo mitnehmen; kein frühzeitig aktives Runterdrücken des Druckbeins). Der hinten-oben gestreckte Arm wird durch die Brustarbeit und Ausnutzung des Trägheitsmoments peitschenartig nach vorn gezogen.
 - Fuchser Modell sieht vor, die Brustspannung mit einem zeitlich exakt terminierten, aktiven horizontalen **Gegenarm-Vorschwingen** vorzuspannen. Dann wird der Brustkasten aktiv eingedreht und –unterstützt durch eine aktive Beinziehbewegung rückwärts– ein **Schulterzwick** nach vorn-oben (bei gut haltender Stemmseite) ausgelöst.

Fuchser und Dunkel versuchen nicht, die Hüfte aktiv nach dem Druckbein-Bodenkontakt noch bewusst nach vorn unten zu drücken. Beide vertreten die neue, dynamische Auffassung der (Druckbein-)Beinarbeit. Die angestrebte Kontaktzeit DB-SB soll demnach ca. 220 Milisekunden dauern, in denen ein bewusstes Hüfteindreihen aus Zeitgründen bei den allermeisten WerferInnen nicht / nur sehr eingeschränkt möglich ist.

Deshalb setzen beide Trainer auf einen bereits nach vorn gedrehten Druckbeinfuß (**klar weniger** als 45°). Das Druckbein arbeitet dann aktiv-drückend nach vorn-unten, wodurch am wenigsten Anlauftempo verloren geht resp. am meisten Tempo mitgenommen und die Hüfte optimal platziert werden kann.

- ◇ **Testformen:** Dunkel wendet selber erfolgreich seine vorgestellten Testformen im Sinne eines permanenten Controllings und (aus der Athletenperspektive betrachtet) als permanenten Wettkampf unter seinen Athleten an. Fuchser macht im Nov und Mrz jeweils Standortbestimmungs-Tests (Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kraft) und ca. alle 3-4 Wochen (immer Intensitätswoche 1) einen kleineren Controlling-Test.
- ◇ **Kraft-/Beweglichkeitsts-Formen:** Dunkel, Fuchser und Suter betonen, wie wertvoll sie die Übungen der Kraftgymnastik erachten (vgl. Dokument HR Kunz im Download). Das sind Übungen, bei denen eine Dehn- UND eine Kontraktionsbewegung erfolgt. Wichtig beim spezifischen Krafttraining sind Übungen mit Einbezug der Stemmbein-Arbeit (Übungen mit versetzten Beinen anstatt Parallel-Stand) und Übungen, bei denen eine RumpfdREHBewegung erfolgt (nicht nur gerades Rumpfaufrichten/-beugen).