

speerschule.ch - Update Liste

Datum	Seite, Link	Update
14.03.2015	/Analyse/Videos http://www.speerschule.ch/xanalyvids.htm	Video-Edit von Kara Patterson hinzugefügt
12.03.2015	/Downloads/Bälle+Zubehör http://www.speerschule.ch/xdownmaterial.htm	Trainingsmaterial „Separator“ und „BAS-Trainer“ hinzugefügt.
04.03.2015	/Downloads/Speere http://www.speerschule.ch/xdownspeer.htm /Technik/Positivbilder http://www.speerschule.ch/xtechnikpositivpics.htm /Übungs-Videos/Abwurf http://www.speerschule.ch/xvidabwurf.htm /Analyse/Fehlerbilder http://www.speerschule.ch/xanalysonicht.htm /Analyse/Videos http://www.speerschule.ch/xanalyvids.htm /Downloads/Theorie-Doks http://speerschule.ch/xdowntheoriedoks.htm	Merkblatt Tipps zum Speerkauf hinzugefügt Einige Bilder hinzugefügt Bilder eingefügt Bilder eingefügt Video Training Wirkkala hinzugefügt Bericht Bartonietz 2006 KNAU ergänzt
02.03.2015	/Analysen/Analysetools http://www.speerschule.ch/xanalysen.htm	Update der App-Liste
01.03.2015	/Downloads/Theorie-Doks http://speerschule.ch/xdowntheoriedoks.htm	IAAF Jahrbuch Artikel von Mirko Jalava über die Ausstrahlung der Finnischen Speerschule um Protagonist Piironen aufs weltweite Speerwerfen.
23.02.2015	/Downloads/Bälle+Zubehör http://www.speerschule.ch/xdownmaterial.htm /Downloads/Theorie-Doks http://speerschule.ch/xdowntheoriedoks.htm	Material-Bereichsinfos über Speerschule komplett überarbeitet Höchst interessantes Interview mit Tom Petranoff. Mehrere Link-Korrekturen.
21.02.2015	/Downloads/Bücher http://www.speerschule.ch/xdownbuecher.htm /Analysen/Analysetools http://www.speerschule.ch/xanalysen.htm	Review des Videos von Tom Pagani Update der App-Liste
14.02.2015	/Analyse/Videos http://www.speerschule.ch/xanalyvids.htm	Video Seppo Rätty hinzugefügt
31.01.2015	/Downloads/Bücher http://www.speerschule.ch/xdownbuecher.htm	Review mehrerer US-Videos hinzugefügt
25.01.2015	/Technik/Positivbilder http://www.speerschule.ch/xtechnikpositivpics.htm	Mehrere Bilder bearbeitet und hinzugefügt
24.01.2015	/Technik/Positivbilder http://www.speerschule.ch/xtechnikpositivpics.htm	Mehrere Bilder hinzugefügt
23.01.2015	/Downloads/Bücher	Review der Coaches Choice DVD „Throws

	http://www.speerschule.ch/xdownbuecher.htm	Reference Guide“ hinzugefügt.
22.01.2015	/Downloads/Bücher http://www.speerschule.ch/xdownbuecher.htm	Review auf DVD von Pukstys sowie das Buch von Trower hinzugefügt
16.01.2015	/Analyse/Videos http://www.speerschule.ch/xanalyvids.htm	Vids von Laukkanen, Hecht, Rätý und Hattestad hinzugefügt sowie einen Video-Link auf den Channel Decathlon mit einer wirklich tollen Youtube-Sammlung.
01.01.2015	/Downloads/Bücher http://www.speerschule.ch/xdownbuecher.htm /Analyse/Reihenbilder http://www.speerschule.ch/xanalyreihenb.htm /Downloads/Theorie-Doks http://speerschule.ch/xdowntheoriedoks.htm	Neue Bücher und DVD's hinzugefügt Bildreihe von Whitbread eingefügt Mehrere Doks hinzugefügt. Biomechanik-Artikel in eigene Rubrik zusammengefasst
23.12.2014	/Technik/Positivbilder http://www.speerschule.ch/xtechnikpositivpics.htm	Mehrere Bilder hinzugefügt und nun alle Bilder nach Phase neu arrangiert.
17.12.2014	/Analyse/Videos http://www.speerschule.ch/xanalyvids.htm /Technik/Positivbilder http://www.speerschule.ch/xtechnikpositivpics.htm	Zwei neue Vids von Wirkkala und Pitkämäki hinzugefügt Mehrere Bilder hinzugefügt
14.12.2014	/Übungs-Videos/Beweglichkeit http://www.speerschule.ch/xvidbeweglichkeit.htm	Diverse Bilder neu hinzugefügt, Youtube-Video Mätas ergänzt. Text und Übungen neu angeordnet
07.12.2014	/Analyse/Reihenbilder http://www.speerschule.ch/xanalyreihenb.htm /Downloads/Bücher http://www.speerschule.ch/xdownbuecher.htm /Übungs-Videos/Abwurf http://www.speerschule.ch/xvidabwurf.htm /Technik/Positivbilder http://www.speerschule.ch/xtechnikpositivpics.htm /Downloads/Theorie-Doks http://speerschule.ch/xdowntheoriedoks.htm	Bildreihe Mirella Manjani hinzugefügt Hinweise auf finnische CD und französische DVD als interessante Medien, nebst Büchern Schönes Bild „unter den Speer kommen“ ergänzt Mehrere Bilder hinzugefügt Vortrag von Mick Hill übers Training mit Mehrkämpferinnen ergänzt
30.11.2014	/Übungs-Videos/Anlauf http://www.speerschule.ch/xvidanlauf.htm	Neuer Leadtext mit Bild. Anordnung der Übungen neu gruppiert.
29.11.2014	/Analyse/Videos http://www.speerschule.ch/xanalyvids.htm	Video von Ruuskanen hinzugefügt
17.11.2014	/Übungs-Videos/Abwurf http://www.speerschule.ch/xvidabwurf.htm	Neue Übungen „Brücken-Wurf“, „Laserpointer-Anlauf“ und „Zelezny-Wurf“ ergänzt
16.11.2014	/Übungs-Videos/Abwurf http://www.speerschule.ch/xvidabwurf.htm	Fünf neue Videos zum Thema Abwurf hinzugefügt: Seilbähnlí, Hochwerfen mit Ausholen, der Wand entlang werfen 1+2, Stufenbarren überwerfen

	/Übungs-Videos/Anlauf http://www.speerschule.ch/xvidanlauf.htm	Übungsvideo Kanal-Anlauf hinzugefügt
02.11.2014	/Übungs-Videos/Abwurf http://www.speerschule.ch/xvidabwurf.htm	Aufbaureihe für Spannwurf hinzugefügt Hochwerfen: 2 Vids hinzugefügt Text zu den Ballwürfen editiert und erweitert
18.10.2014	/Technik/Positivbilder http://www.speerschule.ch/xtechnikpositivpics.htm	Mehrere Bilder ergänzt
08.10.2014	/Technik/Positivbilder http://www.speerschule.ch/xtechnikpositivpics.htm	Mehrere Bilder ergänzt
06.10.2014	/Technik/Positivbilder http://www.speerschule.ch/xtechnikpositivpics.htm	Mehrere Bilder ergänzt
04.10.2014	/Downloads/Statistiken http://speerschule.ch/xdownstatistiken.htm	Jahresupdate der Statistiken
14.09.2014	/Übungs-Videos/Abwurf http://speerschule.ch/xvidabwurf.htm	Ballwurfübung Grundwurf 4 mit Videos hinzugefügt
13.09.2014	/Downloads/Statistiken http://speerschule.ch/xdownstatistiken.htm /Über uns/Trainingsgruppe CH http://speerschule.ch/xubergruppech.htm	Kleines Update der Statistik SM-RM-KM aufgeschaltet Video-Site für Melina eingerichtet
31.08.2014	/Übungs-Videos/Impuls-Stemmschritt http://www.speerschule.ch/xvidimpulsstimm.htm	Drei neue Videos und eine neue Übungsreihe zur Schulung des Fussgelenk-Drehzwick hinzugefügt
30.08.2014	/Technik/Positivbilder http://www.speerschule.ch/xtechnikpositivpics.htm /Analyse/Reihenbilder http://www.speerschule.ch/xanalyreihenb.htm	Zwei Positivbilder hinzugefügt 2 Reihenbilder von Zelezny ergänzt
25.08.2014	/Analyse/Reihenbilder http://www.speerschule.ch/xanalyreihenb.htm	Neue Reihenbilder von Zelezny und Paragi hinzugefügt.
24.08.2014	/Downloads/Theorie-Doks http://speerschule.ch/xdowntheoriedoks.htm	Artikel von Asmund Martinsen von 2010 ergänzt. Interessante Kraftwert-Entwicklung! Weiter hab ich einen Artikel mit tollen Schulterpräventions-Übungen von Vern Gambetta ergänzt.
22.08.2014	/Downloads/Theorie-Doks http://speerschule.ch/xdowntheoriedoks.htm	Artikel einer interessanten Panel-Diskussion u.a. zu Folgen nach dem Einführen des neuen Speermodells. U.a. mit Meinungen von Whitbread, Borgström, Kühl und weiteren. Lesenswert! Wenn sich auch längst nicht alles als richtig rausstellte was sie meinten ;-)
20.08.2014	/Analyse/Reihenbilder http://www.speerschule.ch/xanalyreihenb.htm /Downloads/Theorie-Doks http://speerschule.ch/xdowntheoriedoks.htm	Reihenbild Tafelmeier hinzugefügt Artikel von Peter Lawler hinzugefügt
19.08.2014	/Technik/Was wir anders... http://www.speerschule.ch/xveranderung.htm	Zwei Punkte hinzugefügt. Formulierungen überarbeitet/verbessert
28.07.2014	/Technik/Positivbilder http://www.speerschule.ch/xtechnikpositivpics.htm	Mehrere Bilder ergänzt

05.08.2014	/Downloads/Theorie-Doks http://speerschule.ch/xdowntheoriedoks.htm	Doks des J+S Moduls C-Trainer Wurf 2014 sowie Lektion Schnelligkeit im Wurftraining neu hinzugefügt
Juli 2014	/Downloads/Theorie-Doks http://speerschule.ch/xdowntheoriedoks.htm	Mehrere Doks neu hinzugefügt
12.04.2014	/Analyse/Videos http://www.speerschule.ch/xanalyvids.htm	Video Bruno 62m, Neufeld raufgeladen
05.04.2014	/Downloads/Theorie-Doks http://speerschule.ch/xdowntheoriedoks.htm	Zwei Doks neu raufgeladen - Zusammenfassung DLV Wurfkonferenz - Vortrag von Prof. Di Molfetta
29.03.2014	/Analyse/Videos http://www.speerschule.ch/xanalyvids.htm	Diverse Vids von Bruno, Mirjam, Christa raufgeladen. Neue Sammlung für Milena angelegt.
01.03.2014	http://www.speerschule.ch/xdownspeer.htm http://www.speerschule.ch/xtechnikkeypoints.htm http://www.speerschule.ch/xtechnikvarianten.htm	Link zu Wikiprojekt Speerwurf des IFS Darmstadt ergänzt. Gruss nach Deutschland an Laura, Sebastian und Florian. Gute Arbeit! Kleine Ergänzungen Kleine Ergänzungen
18.2.2014	/Downloads/Theorie-Doks http://speerschule.ch/xdowntheoriedoks.htm http://www.speerschule.ch/docs/doc-biomechhelsinki05.pdf http://www.speerschule.ch/docs/doc-biomechosaka07.pdf http://www.speerschule.ch/docs/doc-ovningsf%F6rr%E5d-spjut-korjus.pdf http://www.speerschule.ch/docs/doc-contempjavtech.pdf /Analyse/Leistungstests http://www.speerschule.ch/xanalyleistungstest.htm http://www.speerschule.ch/docs/doc-speertest-borgstoem.pdf	Verschiedene Artikel aufgeschaltet: zwei zur Biomechanik der WM in Osaka und Helsinki und ein Artikel einer schwedischen Trainerfortbildung mit Tapio Korjus. Und dann noch ein Zeitdokument von 1986 über die damalige zeitgenössische Technik. Speer-test-Parameter von Anders Borgström
16.02.2014	/Downloads/Theorie-Doks http://speerschule.ch/xdowntheoriedoks.htm http://www.speerschule.ch/docs/doc-liebenbergmedball.pdf http://www.speerschule.ch/docs/doc-statjavperfchmale.pdf	Noch ein guter Artikel von Terseus Liebenberg zum Medizinball-Training aufgeschaltet. Upload einer Statistik von Schweizer Speerwerfern plus Entwicklungsgrafik junger Werfer.
13.02.2014	/Downloads/Theorie-Doks http://speerschule.ch/xdowntheoriedoks.htm	Cool, was habe ich wieder interessante Artikel im Netz aufgestöbert! IAAF Biomech-Artikel zu den Würfeln der WM in Berlin, vier Artikel von Vern Gambetta und je einer von Joseph Przytula und Ruth Fuchs aufgeschaltet
10.02.2014	/Downloads/Theorie-Doks http://speerschule.ch/xdowntheoriedoks.htm http://www.speerschule.ch/docs/doc_damandsjav.pdf http://www.speerschule.ch/docs/doc_periodisationthrows.pdf	Aufschaltung von zwei Artikeln: einerseits der Artikel über die spezifischen Anforderungen aus neuromuskulärer und biomechanischer Sicht von Michael Young, andererseits der 1997er-Klassiker über die Formsteuerung von Bartonietz/Larsen.
07.02.2014	/Downloads/Statistiken http://www.speerschule.ch/xdownstatistiken.htm	Statistik nachgeführt: Leistungsentwicklung Speer bei Wechsel des Gerätegewichts
05.02.2014	/Downloads/Statistiken	Statistiken nachgeführt: Top3 Schweiz, KM-

	http://www.speerschule.ch/xdownstatistiken.htm	RM-SM-Bestenliste, Top50-Liste Schweizer Werferinnen.
02.02.2014	/Technik / Varianten+Stile http://www.speerschule.ch/xtechnikvarianten.htm	Anlauf: Rückhaltelauf 3b. Reihenbild Sarah Mayer neu gemacht und Text überarbeitet.
31.01.2014	/Technik / Varianten+Stile http://www.speerschule.ch/xtechnikvarianten.htm	Anlauf: Rückhaltelauf 3b. Reihenbild Nathalie Meier eingefügt, Text ergänzt und Video verlinkt.
26.01.2014	/Technik / Varianten+Stile http://www.speerschule.ch/xtechnikvarianten.htm /Analyse/Videos http://www.speerschule.ch/xanalyvids.htm	Beim Impulsschritt die Variante ohne Impulsschritt von Andrus Värnik ergänzt und verlinkt. Bearbeitetes Video von Andrus Värnik ergänzt
14.01.2014	/Übungs-Videos/Kraft http://www.speerschule.ch/xvidkraft.htm /Übungs-Videos/Abwurf http://www.speerschule.ch/xvidabwurf.htm	Youtube Vid „Stabi-Übungen Boden- und Barrenturnen mit Teemu Wirkkala“ bei den Kraftübungen hinzugefügt. Youtube Vid „Spezifische Ballwurfschulung fürs Speerwerfen von Hannu und Petteri mit Nachwuchs-athleten“ bei den Abwurf-Übungen hinzugefügt
02.01.2014	/Downloads/Theorie-Doks http://speerschule.ch/xdowntheoriedoks.htm	Artikel zum „hop“ von Thierry Lichtle (F) sowie sieben Artikel von Jean-René Monneret aufgeschaltet. Klassiker.
01.01.2014	/Downloads/Theorie-Doks http://speerschule.ch/xdowntheoriedoks.htm	Zwei zusätzliche Doks von Liebenberg, Gorski, Stander, eines von Ron Parker „Throw through the point“ und eine absolute Trouvaille, ein Uraltdok von Runar Ohls „Throwing the javeline finnish style“ aufgeschaltet.
29.12.2013	/Downloads/Theorie-Doks http://speerschule.ch/xdowntheoriedoks.htm	Dokument von Terseus Liebenberg aufgeschaltet: „The dynamics of the right leg in throws“ das er anlässlich des Coach Seminars in Schottland 2013 las.
17.12.2013	/Downloads/Theorie-Doks http://speerschule.ch/xdowntheoriedoks.htm	Kursdokumente und Vids aufgeschaltet des Lehrgangs Swiss Athletics 110/13: Speerwerfen – Basis und Aufbau guter Leistungen
24.11.2013	/Analyse/Videos http://www.speerschule.ch/xanalyvids.htm	Mehrere Videos ergänzt: Flinck, Zelezny, Spotakova, Hohn, Thiémard, Manjani. Neu Bilder mit Play-Knopf.
23.11.2013	/Übungs-Videos/Abwurf http://www.speerschule.ch/xvidabwurf.htm	Übungsvideo Ballwürfe aus Gehen/3er Pitkämäki ergänzt.
16.11.2013	/Technik/Was wir anders... http://www.speerschule.ch/xveranderung.htm	Texte ergänzt und überarbeitet. Neue Fotos.