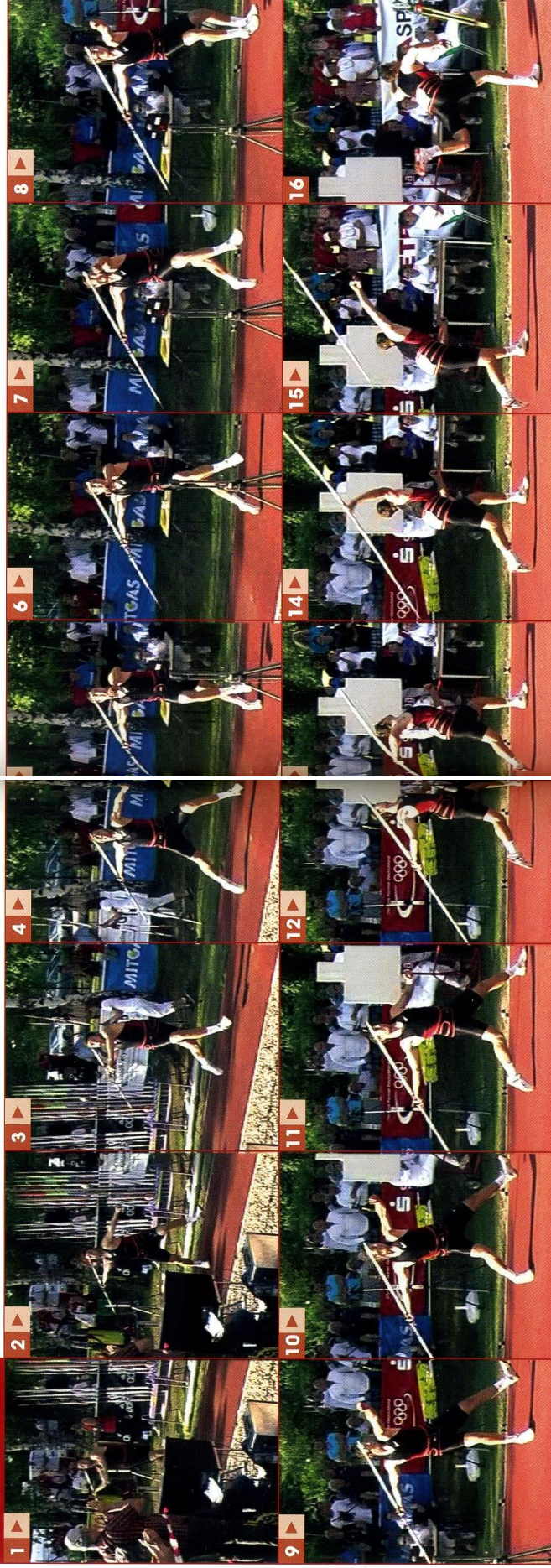


BILDDREIHE 5.1

TILL Wöschler (80,93 Meter, 2011)



Die Länge des Impulsschritts ist individuell unterschiedlich, aber ohne Geschwindigkeitsverlust auszuführen. Jeder größere vertikale Impuls vermindert die horizontale Geschwindigkeit! Nach dem Impulsschritt begünstigt das aktive greifende Aufsetzen des Druckbeins auf dem Ballen die Reaktivität der Vorwärtsbewegung.

Durch eine Beschleunigung der Hüfte in Wurf- richtung bei weiterhin gestrecktem Wurfarm wird eine starke Verwindung von Hüfte, Schulter und Arm erreicht (s. Bilder 9 bis 11). Dies ist die Voraussetzung für einen effektiven Spannungsaufbau und damit Hauptmerkmal einer gelungenen Technik.

Der Stemschritt ist in seiner Länge gegenüber dem Impulsschritt stark verkürzt. Das Stemschritt wird mit einem möglichst großen

Kniewinkel (s. Bild 11) und flach (unter 45 Grad zur Horizontalen) aufgesetzt. Die Setzeit des linken Beins (Zeit zwischen dem Setzen des rechten und des linken Fußes) entscheidet über die Qualität des Spannungsaufbaus. Bei zu langer Setzeit ist die Wurfverzögerung beeinträchtigt. Die dabei passiv nach vorn drängende Hüfte führt zu einem Geschwindigkeits- und Spannungsverlust.

Abwurf (Bilder 11 bis 15)

Die Abwurfphase beginnt mit dem Setzen des Stemschritts (s. Bild 11). Idealerweise befindet sich die linke Schulter über dem (rechten) Druckbein. Jedes vorzeitige Aktivieren des Wurfarms oder des Oberkörpers führt zu einer Verkürzung des Beschleunigungswegs und zum Energieverlust.

Das Vorbringen der rechten Hüfte durch nach vorn-unten Schlagen des Knies mit gleichzeitigem Zurückhalten der Wurf Schulter und möglichst gestreckten Wurfarm wird fortgesetzt (s. Bilder 11 bis 13). Erreicht die Hüftachse die Frontale (s. Bild 11), ist bei maximal verzögerter Schulter und möglichst langem Wurfarm auch die höchstmögliche Bogen spannung erreicht. Die Schulter wird nun aktiv nach vorn geschlagen (s. Bilder 12 und 13) und der Ellbogen nimmt beim Werfen eine möglichst hohe Position ein. Der Arm und die Hand folgen zu diesem Zeitpunkt lediglich dieser Bewegung und führen keine aktive Bewegung aus.

Erst wenn der Ellbogen seine vorderste Position erreicht hat und ein weiteres Nach-vorne-Bringen der Schulter nicht mehr möglich ist, erfolgt das aktive Vorschleudern des Unterarms (s. Bilder

13 bis 15). Durch die in Abflughichtung schlagende Hand verlässt der Speer die Hand (s. Bilder 14 und 15).

Abfangen

Mit einem Nachstellschritt in die tiefe Schrittstellung fängt der Werfer die Restgeschwindigkeit ab und kommt zum sicheren Stand (s. Bild 16).

2 Anmerkung zum Druckbein

Häufig sieht man zu Beginn der Abwurfphase eine zu starke Rücklage mit entsprechender Bremswirkung für die Horizontalgeschwindigkeit. Die Bundestrainer Ralf Wolbrück und Boris Henry (2010) weisen darauf hin, dass selbst viele Spitzenwerfer, z. B. Matthias de Zordo, bei Aufsatze des Druckbeins zu viel Rücklage haben.