

## Verzeichnis der Artikel zum Thema Speerwurf in der Zeitschrift "leichtathletiktraining"

Jahr	Mt / Seite	Autor/en	Titel	Abstract
1990	Jan / 23-28	Marek Claus	Athletiktrainig-Medizinballübungen zur Ganzkörperkräftigung	Medizinballübungen sind gerade jetzt in den Wintermonaten in allen Alters- und Leistungsbereichen ein fester Bestandteil des Hallentrainings. Im Schwerpunkt "Werfen" des Grundlagentrainings dienen solche Übungen als Basisübungen zur Vermittlung vielfältiger Bewegungserfahrungen. Der Autor, selbst ehemals ein erfolgreicher Zehnkämpfer und heute verantwortlicher Bundestrainer Zehnkampf, stellt ein Übungsprogramm aus seinem eigenen Grundlagentraining vor, mit dem vor allem die oft vernachlässigte Ganzkörperkräftigung verbessert wird.
1990	Apr / 29-34	Funke Hubert	(Speer-) Wurf im Grundlagentraining	In diesem Beitrag wird beispielhaft eine "Baustein-Reihe" -saisonbezogen für den Monat Juli - aus dem Schwerpunkt "Werfen" , mit dem Ziel der Erarbeitung und Verbesserung der Zielübungen im Speerwurf vorgestellt. Er ist vornehmlich für Übungsleiter und Trainer gedacht, die Schüler etwa am Ende des Grundlagentrainings betreuen und trainieren.
1991	Jun / 3-10	Lorenz Doris	Werfen im Aufbautraining	
1991	Mai / 48-50	Salomon Herrman	Spielerisch Speerwerfen	Hermann Salomon beschreibt aus seiner mittlerweile 40jährigen Erfahrungspraxis als Athlet, Trainer und Lehrer eine Vielzahl spielerischer Formen für das Speerwurftraining im Spitzenbereich. Alle Formen, wie beispielsweise der Speerbiathlon oder der Speerzielwurf, können durchaus auch recht effektiv im Schülertraining in Schule und Verein realisiert werden.
1993	Feb / 15-16	Ritschel Maria	Training junger Speerwerfer im Frühjahr	In Form eines Überblickbeitrags werden Hinweise zum vielseitig-allgemeinen Traininig sowie zu speziellen Wurf- und Stosstraining im Aufbautraining gegeben. Erläuterungen zur im Aufbautraining anzustrebeneden Zieltechnik, zur Methodik sowie zur Belastungsdynamik schliessen sich an.
1993	Jul / 3-6	Eberle Fred	Spielerisches Werfen	Am Beispiel des Werfens wird gezeigt, wie eine behutsame Heranführung an (auch komplizierte) Technikelemente möglich ist. Die Zusammenstellung des Übungsgutes verlangt besonders bei Kindern grosse Sorgfalt. Durch allgemeine, vielseitige und zielgerichtete Inhalte wird die Leichtathletik so bei unseren Kindern ein Erlebnis- und Handlungsfeld.
1994	Sep / 54-55	Ritschel Maria	Jahresplanung für den Speerwurf	

## Verzeichnis der Artikel zum Thema Speerwurf in der Zeitschrift "leichtathletiktraining"

Jahr	Mt / Seite	Autor/en	Titel	Abstract
1995	Mai / 3-9	Katzenbogner Hans	Mit Methode aktivieren: Ein Beispiel aus dem Bereich Werfen	Motivation war das Schwerpunktthema des Doppelhefts 1+2/1995, welches Sie am Anfang des Jahres in den Händen hielten. Haben Sie -im Idealfall- in Ihrer Übungsstunde nun also eine hinreichend motivierte Schüler- bzw. Trainingsgruppe vor sich, die mit Feuereifer "zur Sache" gehen will, werden auch Sie sich mit den üblichen Nöten mangelnder Aktivierung herumschlagen müssen, wenn Sie nicht auch noch über wahrlich traumhafte Trainingsbedingungen (was Halle, Sportplatz, Geräte usw. angeht) verfügen, womit sich dieses Problem quasi von selbst erledigen könnte. Motiviert Kinder auch noch mit Methode zu aktivieren ist jedoch - wie Sie es gleich selbst am Beispiel des methodischen Erwerbs des Schlagwurfs lesen können - einfacher als man denkt: Es erfordert von Ihnen nur etwas Flexibilität und Kreativität. Das vorgestellte Beispiel lässt sich natürlich auch auf die Bereiche Laufen oder Springen übertragen.
1995	Dez / 3-6	Knapp Ulrich	Vom Talent zum Bronzemedaillegewinner 1	In unserer Serie "Training aktuell" bieten wir Ihnen ab dieser Ausgabe einen besonderen Leckerbissen Der Trainer des WM-Dritten im Speerwurf von 1995 legt dessen Training - beginnend mit dem zewieten B-Jugendjahr - offen. Zwar wird auch mit den hier vermittelten Kenntnissen nicht jeder Trainer "sein Talent" zu einem Medaillegewinner machen können, aber der Einblick in die kontinuierliche Arbeit über Jahre und die Erfahrungend des Trainerkollegen bringen Sie bestimmt an einigen "Knackpunkten" einen Schritt weiter. Betonen möchten wir auch, dass das aufgezeigte Training - wie immer in dieser Serie - selbstverständlich nicht im nachhinein "verschönt" wurde, sondern wie beschrieben stattgefunden hat!
1996	Jan / 71-75	Knapp Ulrich	Vom Talent zum Bronzemedaillegewinner - Teil 2	Der Trainer Ulrich Knapp zeichnet die Leistungsentwicklung von Boris Henry vom B-Jugendlichen bis zum Topathleten nach. Das Wintertraininig 1989/1990.
1996	Apr / 21-27	Knapp Ulrich	Vom Talent zum Bronzemedaillegewinner - Teil 3	Der Trainer Ulrich Knapp zeichnet die Leistungsentwicklung von Boris Henry vom B-Jugendlichen bis zum Topathleten nach. Die Bedeutung von Sprint- und Sprungtraining für den Speerwerfer.
1996	Jun / 10-16	Knapp Ulrich	Vom Talent zum Bronzemedaillegewinner - Teil 4	Der Trainer Ulrich Knapp zeichnet die Leistungsentwicklung von Boris Henry vom B-Jugendlichen bis zum Topathleten nach. Bildreihenvergleiche, Biomechanik, Fehlerkorrektur
1996	Nov / 34-37	Knapp Ulrich	Vom Talent zum Bronzemedaillegewinner - Teil 5	Der Trainer Ulrich Knapp zeichnet die Leistungsentwicklung von Boris Henry vom B-Jugendlichen bis zum Topathleten nach. Das Wintertraininig 1991/1992. Das Training von der 43. bis zur 02 KW.

## Verzeichnis der Artikel zum Thema Speerwurf in der Zeitschrift "leichtathletiktraining"

Jahr	Mt / Seite	Autor/en	Titel	Abstract
1996	Nov / 38-40	Kühl Lutz	Die Leistungsfähigkeit am Jahresanfang testen - aber wie? Teil 1	Planung und Einsatz von Tests im Jahresverlauf sind eine zwingende wissenschaftliche Methode zur Bestimmung der Effektivität ihres Trainings. Tests zeigen Ihnen, ob die betreuten Athleten auf dem richtigen Weg sind, bzw. sagen Ihnen, ob und inwiefern Sie umdenken müssen. Mit Tests wird die Gesamtjahresentwicklung (Vergleich mit den Ergebnissen des Vorjahres) aber auch die Bestimmung des Ausgangszustands nach einer Phase aktiver Erholung (mit entsprechenden Verlusten der sportlichen Form) analysierbar. Ausgangstests am Beginn des Trainingsjahres haben ihren besonderen Stellenwert im makro- und mesozyklischen Aufbau und dienen im ersten mesozyklischen Abschnitt als eindeutige Zielvorgabe in bezug auf die geplanten Zielgrößen. Zur Bestimmung der individuellen Testgrößen möchte ich, anhand meiner Erfahrungen mit dem "Wurf-Team", wichtige Aspekte benennen und unbedingt notwendige Tests vorstellen. Diesbezüglich werden Tests für die durchgängige periodische Überprüfung der Trainingswirksamkeit sowie allgemeine Tests für die Ausgangsposition am Beginn des Trainingsjahrs (spezielle und allgemeine Leistungstests) vorgestellt.
1996	Dez / 3-7	Baur Georg	Wenn Muskelungleichgewichte die Technikausführung behindern. Der Janda-Test als trainingsbegleitende Massnahme.	Tests dienen nicht nur dazu, die Gesamtjahresentwicklung (im Vergleich zum Vorjahr) zu bestimmen und Trainern wie Athleten zu zeigen, ob sie auf dem richtigen Weg sind (vgl. dazu auch den Beitrag von Lutz Kühl in Heft 11/96), sondern können auch sonst eine grosse Hilfe sein. Beispielsweise kann die Ursache für eine ungenügende Technik durchaus im physiologischen Bereich liegen und der Grund dafür sein, dass verbale Anweisungen wie "Bring die rechte Hüfte mehr nach vorn!" trotz allen Bemühens nicht umgesetzt werden können. In diesem speziellen Beispiel hilft der sogenannte "Janda-Test" zur Analyse des muskulären (Un-)Gleichgewichts.
1997	Mai / 38-40	Baur Georg	Beim Nachwuchstraining die Verletzungsgefahren berücksichtigen	Aus Perspektive des Trainers einer einzigen Disziplin befinden sich Mehrkampftrainer dauernd in Zeitnot. Sie müssen versuchen, mit minimalem Zeitaufwand eine optimale Leistung zu erzielen, weshalb sie ständig auf der Suche nach Transferbrücken zwischen den Disziplinen sind. Gleichzeitig sind Mehrkampftrainer richtige "Puzzler". Aus einem gewaltigen Sammelsurium aus Physiologie, Technikwissen, Trainingsplanung und -steuerung, Analyse usw. müssen sie sich Wissen für insgesamt zehn Disziplinen aneignen. Den Einstieg in den Speerwurf versuche ich über die Vermittlung der physiologischen Grundkenntnisse, weil die Technik nur so weit entwickelt werden kann, wie es der muskuläre Zustand erlaubt.

## Verzeichnis der Artikel zum Thema Speerwurf in der Zeitschrift "leichtathletiktraining"

Jahr	Mt / Seite	Autor/en	Titel	Abstract
1997	Aug / 26-31	Bartonietz Klaus und Emrich Eike	Die neuralgischen Punkte der Speerwurfleistung.	Sporttechnische Aufgaben begleiten den Werfer vom Beginn bis zum Ende seiner Laufbahn, da mit steigender Leistungsfähigkeit auch die sportliche Technik Veränderungen unterliegt. Informationen über den Entwicklungsstand sporttechnischer Fertigkeiten und disziplinspezifischer Fähigkeiten sind daher in jeder Leistungsstufe zur Effektivierung des Trainings unverzichtbar (in Form qualitativer und quantitativer Rückmeldungen, Soll/Ist-Vergleiche usw.). Da Kraft und Technik zwei untrennbare Seiten der Trainings- und Wettkampfübungen sind, bestehen auch zwischen dem Technik- und dem Krafttrainig enge Beziehungen, die für die Gestaltung beider Bereiche wesentlich sind. Mit Videoaugszeichnungen vom Speerwurfmeeting am 4.6.1996 in Ludweiler wurden - in Ergänzung zu den Schnellinformationen am Wettkampforg -einige grundsätzliche Einschätzungen vorgenommen, um zum Einstieg in die Wettkampfsaison die Trainingsziele der Zeit zwischen Weltmeisterschaft und Olympischen Spielen, zwischen Junioren-Europa- und -Weltmeisterschaft klarer bestimmen zu können.
1997	Okt / 26-29	Knapp Ulrich	Vom Talent zum Bronzemedallengewinner - Teil 6	Der Trainer Ulrich Knapp zeichnet die Leistungsentwicklung von Boris Henry vom B-Jugendlichen bis zum Topathleten nach. Die Sommersaison und die UWP 1992.
1998	Dez / 26-29	Knapp Ulrich	Vom Talent zum Bronzemedallengewinner - Teil 7	Die Entwicklung eines Spitzenathleten muss über Jahre geplant werden. Einmal mehr erwies sich die Richtigkeit dieses "Rezepts" auch bei Boris Henry, dessen Karriere wir vom B-Jugendalter durch alle "ups and downs" bis zum Weltklasseerfolg 1995 in Göteborg aus trainingspraktischer Sicht nachzeichnen. Die Vorbereitung auf die WM 1995
1999	Feb / 37-39	Salomon Hermann	Anlaufgestaltung beim Speerwurf	Die Wichtigkeit eines technisch guten Speerwurf-Anlaufs zeigt sich darin, dass sich die Wurfweite zu etwa zwei Dritteln aus der Standwurfleistung und einem Drittel aus dem Anlauf zusammensetzt. Klaus Wolfermann, Olympiasieger 1972 und Weltrekordler 1973, konnte aus dem Stand knapp über 60m und mit einer ausgezeichneten Anlaufgestaltung über 90m werfen. Sein damaliger Konkurrent Janis Lusic (Lettland) hat 1968 ebenfalls etwas über 60m aus dem Stand erzielt und mit seinem flüssigen, eleganten Anlauf 91.98m erreicht. Vier Jahre später steigerte er sich auf den neuen Weltrekord von 93.80m bei einer Standleistung von 68! Seine gesteigerten Kraftwerte verbesserten die Standleistung um etwa 8m, die Gesamtleistung aber stieg nur um ca. 2m. Experten waren damals schon der Ansicht, dass Lusic mit dem Anlauf von 1968 und der Kraft von 1972 vielleicht der erste 100m-Werfer hätte sein können.

## Verzeichnis der Artikel zum Thema Speerwurf in der Zeitschrift "leichtathletiktraining"

Jahr	Mt / Seite	Autor/en	Titel	Abstract
1999	Aug / 18-23	Bartonietz Klaus	Vergleich von Boris Henry mit Nachwuchsathleten	Vergleich interpretierter Lehrbildreihen von Boris Henry mit den Nachwuchsathleten Marc Schober (65m) und Steffen Geissler (67m)
1999	Dez / 18-23	Salomon Hermann, Hommel Helmar	Speerwurf und Schlagball ein Technikvergleich	Wie sieht die Technik eines Schlagballwurfs, der Vorstufe zum Speerwerfen, in der Kinderleichtathletik und wie die Anfänger- und Fortgeschrittenentechnik im Speerwurf (Grundlagen- und Aufbautraining) aus? Die Autoren vergleichen und beschreiben die Bildreihen auf den nächsten Seiten unter Beachtung dieser Fragestellung.
2000	Jun / 24-27	Bartonietz Klaus	Die Wurfdisziplinen bei der WM '99	Der Leistungsfaktor "sportliche Technik" ist in allen Disziplinen von entscheidender Bedeutung. In den vorangegangenen Teilen (It 1+2/2000, S. 54 ff. und It 4/24 ff.) analysierte der Autor die Medaillengewinner von Sevilla '99 im Hammerwerfen, Kugelstossen und Diskuswerfen auf Neuerungen oder individuelle Eigenarten. Im abschliessenden Beitrag befasst ersich intensiv mit den Speerwerfern/innen.
2001	Nov / 18-23	Bartonietz Klaus	Zur Speertechnik von drei Kaderathletinnen	Anhand der drei Werferinnen Tanja Damaske, Steffi Nerius und Stefanie Hessler zeigt der Autor die Technik-Unterschiede innerhalb der Weltspitze und dazu im Vergleich zum Nachwuchs.
2002	Okt / 23-27	Bartonietz Klaus	Weit Werfen will gelernt sein. Die sportliche Technik von mehreren Medaillengewinnern in den Wurfdisziplinen bei den Europameisterschaften unter der Lupe.	Wie sehen die Entwicklungstendenzen in den Würfen von vorangegangenen Europameisterschaften zu der in München aus? Wie ist das Leistungsniveau bei den Wurfdisziplinen zu beurteilen? Wie sieht es aus mit der sportlichen Technik bei den Medaillengewinnern im Block Wurf? Fragen, auf die der Autor (ehemaliger Trainer von Boris Henry und Biomechaniker am OSP Rheinland-Pfalz/Saarland) in seiner EM-Analyse zum Block Wurf Antworten hat.
2002	Jan / 60-67	Bartonietz Klaus	Variatio delectat!	Abwechslung macht Freude! Abwechslung im Wurftraining durch Geräte unterschiedlicher Form und Masse. Der Autor berichtet dazu über theoretische Positionen, experimentelle Untersuchungen und sportpraktischen Erfahrungen.
2002	Jul / 17-21	Kühl Lutz	Mit dem richtigen Impuls weiter werfen!	Der Bundestrainer Speerwurf männlich kommentiert die Techniken des Siegers und Zweitplatzierten im Speerwurf der A-Jugend bei den Halleschen Werfertagen.
2004	Mai / 18-25	Kühl Lutz	Weite Würfe junger Speerwerferinnen	Deutschlands Nachwuchs-Speerwerferinnen Julia Zandt, Mareike Rittweg und Annika Sutze sind auch in Europa top. Ein Grund dafür sind u.a. auch ihre technischen Fertigkeiten!

## Verzeichnis der Artikel zum Thema Speerwurf in der Zeitschrift "leichtathletiktraining"

Jahr	Mt / Seite	Autor/en	Titel	Abstract
2004	Jun / 22-26	Perlt Bettina Adamczewski Horst	Abwurfparameter im Speerwurf  Der Wechselseitige Zusammenhang von Abfluggeschwindigkeit und Abflugwinkel im Speerwurf und deren Einfluss auf die Wurfweite.	Die Weiten bestimmenden Anfangsparameter für den Speerwurf sind die Abfluggeschwindigkeit und der Abflugwinkel des Speeres. Dies ist soweit jedem bekannt. Wie diese beiden Parameter die Wurfweite aber im Einzelnen positiv oder negativ verändern sowie und ob und wie diese Parameter durch den Werfer beeinflusst werden können, untersuchten Experten des Instituts für angewandte Trainingswissenschaften (IAT) in Leipzig anhand von über 1000 ausgewerteten Würfen.
2004	Jul / 4-8	Bartonietz Klaus	Der Impuls für weite Speerflüge  Um im Wettkampf das Optimum an Leistung herausholen zu können, ist es notwendig, die Basis - im Speerwurf den Anlauf - zu beherrschen.	Dass der Anlauf in den Sprüngen (Weit-, Drei-, Stabhoch- und auch Hochsprung eine grosse Bedeutung für die dann eigentlich erzielte Leistung hat, ist nicht nur bekannt, sondern wird allgemein auch beim Speerwerfen so sein, denn für ein Maximum an Leistung ist ein richtig ausgeführter Speerwurfanlauf notwendig. Schauen Sie sich aber mal den Wettkämpfen die Anläufe von Nachwuchsathleten oder auch Mehrkämpfern an, dann werden Sie feststellen, dass de nicht so ist!
2006	Jun / 4-14	Schäkermann Sandra Oltmanns Klaus	Die Schulter fest im Griff haben!  Das Schultergelenk ist aufgrund seiner drei Freiheitsgrade (Kugelgelenk) und seiner komplexen Bänder- und Sehnenstruktur das komplizierteste Gelenk des menschlichen Bewegungsapparates.	Die Autoren geben praktische Hinweise für ein vorbeugendes Training des Schulter- und Brustwirbelsäulenkomplexes. Ziel eines solchen Trainings sollen ein muskuläres Gleichgewicht und eine der Sportart angemessene Beweglichkeit und die damit verbundene volle Leistungsfähigkeit sein.
2007	Jan / 28-37	Ritschel Maria Lehmann Frank	Deutschlands beste Speerwerferinnen.	Anhand der Bildreihen der jeweils beiden besten deutschen Athletinnen im Frauen- und Jugendbereich wird die Leistungssituation im Speerwurf der Frauen beschrieben.
2007	Mai / 20-25	Bartonietz Klaus	Aus der Vertikalen in die Horizontale  Einige Speerwerfer fangen sich nach dem Aburf im Liegestütz ab (s. Bildreihe rechts: Jan Zelezny bei seinem 98.48-Meter-Weltrekordwurf 1996). Ist das vereinbar mit der Zieltechnik, nur Zufall, und worauf sollte man beim Anlauf achten?	Viele Fehler im Abwurf eines Speerwerfers haben ihre Ursache im Anlauf, dessen Ausführung bei den meisten Anfängern eher rudimentär ist. Grund für uns, den Speerwurfanlauf genauer unter die Lupe zu nehmen und Übungen zur Anlaufschulung zu zeigen. Anhand zweier Bildreihen von Spitzenwerfern zeigt der Autor zudem anschaulich die Schlüsselpunkte eines zielgerechten Speerwurfanlaufs.

## Verzeichnis der Artikel zum Thema Speerwurf in der Zeitschrift "leichtathletiktraining"

Jahr	Mt / Seite	Autor/en	Titel	Abstract
2007	Sep / 44-51	Bartonietz Klaus	Nach der Wurfseason ist vor der Wurfseason - Teil 1  Mit dieser Jahresplanung berücksichtigen Sie Koordination, Kondition sowie die technischen Anforderungen im Training des jugendlichen Werfers.	Die Planung und Steuerung des Trainingsprozesses ist für eine erfolgreiche Leistungsentwicklung der Athleten von grosser Bedeutung. In der Disziplingruppe Wurf und Stoss müssen dabei neben der Technik vor allem die Schelligkeits- und Krafttrainingsreize im Jahresverlauf sinnvoll eingesetzt werden. Der Beitrag hilft Ihnen bei der Trainings- und Wettkampfplanung für die neue Saison.
2008	Feb / 32-40	Bartonietz Klaus	Nach der Wurfseason ist vor der Wurfseason - Teil 2  Mit dieser Jahresplanung berücksichtigen Sie Koordination, Kondition sowie die technischen Anforderungen im Training des jugendlichen Werfers.	Nachdem in leichtathletiktraining 9+10/2007 die Grundprinzipien der Trainingsplanung für die Disziplingruppe Wurf ausführlich erläutert und durch exemplarische Wochentrainingspläne der ersten Vorbereitungsperiode ergänzt wurden, folgt nun die Darstellung des Trainings der zweiten Trainingsetappe. Dabei erläutert der Autor die Besonderheiten des speziellen Trainings im Wurf und zeigt anhand exemplarischer Trainingspläne unmittelbar vor und während der Wettkampfsaison, wie das Training aufgebaut werden kann.
2008	Mai / 32-37	Hommel Helmar	Würfe beobachten und analysieren! In den Wurf- und Stossdisziplinen ist die Beobachterposition des Trainers besonders wichtig, um sowohl den Athleten als auch die Flugbahn des Gerätes einschätzen zu können.	In leichtathletiktraining erschienen im letzten Jahr bereits zwei Beiträge zum disziplinübergreifenden Thema "Beobachten und analysieren" in denen neben sprint- bzw. sprungspezifischen (s. Ausgabe 2+3/2007 bzw 11/2007) Beobachtungsinhalten und Analysemöglichkeiten auch die Grundlagen der Beobachtungstechniken erläutert wurden. Im dritten Beitrag steht nun die Beobachtung der Wurf- und Stossdisziplinen (ausser Hammerwurf) im Mittelpunkt. Abschliessend werden zudem die wichtigsten Elemente der Fehlerkorrektur in einer Übersicht dargestellt.
2008	Mai / 24-30	Wollbrück Ralf	Werfer-Schulter: stabil und geschmeidig!  Speerwerfer müssen neben der Schulterstabilität auch die Schulterbeweglichkeit trainieren.	In leichtathletiktraining 2+3/2008 eröffneten wir mit einem Beitrag zur Funktionsgymnastik eine lose Beitragsreihe zum grossen und viel diskutierten Thema "Gymnastik". Auf den folgenden Seiten erläutert Speerwurf-Bundestrainer Ralf Wollbrück die Bedeutung der Schulterbeweglichkeit und -kräftigung im Sinne der Verletzungs- bzw. Überlastungsprophylaxe und der optimalen Leistungsausprägung für Speerwerfer. Dazu zeigt er Ihnen in einem Übungskatalog einfache, allgemeine Übungen, die der Dehnung, Lockerung, Mobilisation und Kräftigung der Schultergürtelmuskulatur dienen.

## Verzeichnis der Artikel zum Thema Speerwurf in der Zeitschrift "leichtathletiktraining"

Jahr	Mt / Seite	Autor/en	Titel	Abstract
2008	Jun / 28-33	Oltmanns Klaus	Das methodische Übungsnetz für die Entwicklung vom Ball- zum Speerwurf  Der Übergang vom Ball- zum Speerwurf sollte methodisch sinnvoll aufbereitet werden.	In leichtathletiktraining 4/2008 (s. Seite 4) stellte Ihnen der Autor das methodische Übungsnetz (Modell des systematischen und vielseitigen Lernens) als Basis für die Organisation der Übungen im Techniktraining vor. In einem zweiten Beitrag (s. lt 4/2008 Seite 30) erläuterte er anhand des Sprunglaufes die praktische Umsetzung dieses Modells für das Grundlagen-Training. In diesem Beitrag beschäftigt er sich nun mit dem Aufbau der Technik vom Ball- zum Speerwurf bei Kindern und Jugendlichen.
2009	Jun / 26-31	Wollbrück Ralf	Wurfgefühl und "schnelle Füße"  In der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung hat die letzte Trainingswoche eine besondere Bedeutung.	In der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung soll die Leistungsfähigkeit eines Sportlers optimal ausgeprägt werden. Dazu werden entsprechend spezifische Trainingsmittel eingesetzt und die Teilnahme an Vorbereitungswettkämpfen organisiert. Für Speerwerfer geht es in dieser Zeit vor allem darum, das Wurfgefühl auszuprägen. In der letzten Trainingswoche vor einem Wettkampf werden dazuer nur wenige Würfe mit möglichst hoher Qualität durchgeführt und durch Rhythmus- und Schnellkraftübungen zielgerichtet ergänzt.
2009	Aug / 4-11	Ritschel Maria	Das Techniktraining im Speerwerfen ist vielfältig.	Das Speerwerfen verlangt eine sowohl koordinativ als auch konditionell umfassende Ausbildung: Die Sportler müssen über gute athletische Voraussetzungen verfügen, Rhythmusgefühl entwickeln und Wurfgefühl aufbauen. Im Rahmen einer klassischen methodischen Reihe können die Sportler die Wettkampftechnik erlernen. In diesem Beitrag werden mit Hilfe eines Übungskatalogs sowohl vorbereitende als auch spezielle Übungen vorgestellt.
2009	Sep-Okt / 14-20	Bartonietz Klaus	Deutsche Werfer mit Bärenkräften, Teil 1	Als frischgebackener Weltmeister zeigte Robert Harting im Olympiastadion eindrucksvoll, dass er nicht nur die vergleichsweise leichte Diskus-Scheibe, sondern auch das WM-Maskottchen "Berlino" im Griff hat. Dieser hatte einen Tag zuvor bereits die erste deutsche Goldmedaille mit Speerwerferin Steffi Nerius gefeiert. Sie liess ihrer Konkurrenz mit einer Weite von 67.30 Meter keine Chance und krönte ihre erfolgreiche Karriere mit dem Weltmeistertitel. In diesem Beitrag werden nach einem kurzen allgemeinen Teil zunächst die Disziplinen Speer- und Diskuswurf (jeweils männlich und weiblich) analysiert. In leichtathletiktraining 12/2009 folgen die Auswertungen zum Kugelstossen und Hammerwerfen.
2010	Aug / 14-17	Katzenbogner Hans	Werfen wie die Indianer	Das Werfen von Speeren macht Kindern besonders viel Spass, wenn sie die Wurfgeräte zuvor unter Anleitung selbst herstellen können.



## Verzeichnis der Artikel zum Thema Speerwurf in der Zeitschrift "leichtathletiktraining"

Jahr	Mt / Seite	Autor/en	Titel	Abstract
2010	Sep-Okt / 38-44	Wollbrück Ralf, Henry Boris	Spitze mit dem Speer	In diesem Jahr machten zwei deutsche Speerwerfer auf sich aufmerksam: Während Matthias De Zordo bei den Europameisterschaften in Barcelona mit neuer persönlicher Bestleistung von 87.81 Metern Silber gewann, wurde Till Wöschler mit 82.52 Meter U20-Weltmeister. In diesem Beitrag kommentiert Boris Henry, Heim- und DLV-Disziplintrainer Speerwurf männlich, die Technik von Matthias De Zordo. Den drei Jahre jüngeren Till Wöschler nimmt Nachwuchs-Disziplintrainer Ralf Wollbrück unter die Lupe.
2011	Feb-Mrz / 36-40	Wollbrück Ralf	Die Gestaltung des Trainings vor dem Hauptwettkampf	Die Deutschen Jugendmeisterschaften sind für viele jugendlichen Leichtathleten das erste Highlight ihrer sportlichen Karriere. Der Autor erläutert, was in den Trainingswochen vor einem solchen Wettkampf zu beobachten ist.
2011	Aug / 34-39	Scholz Wolfram	Speerwerfen nach Vorgabe	Der Autor berichtet in diesem Beitrag von seinen Erfahrungen mit dem Einsatz des so genannten Kontrastprinzips im Training von Speerwerfern. In Ergänzung dazu äussert sich u.a. Olympiasiegerin Petra Felke in einem Kommentar zu dieser Trainingsvariante.
2011	Nov / 16-23	May Rico	Koordination mit dem Speer	ABC-Übungen mit dem Speer können helfen, die Handhabung und Kontrolle des Geräts sowie das Verhalten im Anlauf zu erlernen und zu verbessern.
2012	Feb-Mrz / 46-53	Looks Burkhard	Vom Schlag- zum Speerwurf	Die Leistung im Speerwurf hängt nicht nur von konditionellen Fähigkeiten, sondern in hohem Masse auch vom Wurfgefühl des Athleten ab. Möglichst vielfältige Wurferfahrungen im Kindesalter erleichtern den späteren Lernprozess.
2012	Apr / 21-27	Zandt Julia	Die Wurf Schulter gezielt gesund erhalten, Teil 1	
2012	Mai / 10-15	Hussong Udo	Hoffnungsvolles Speerwurftalent	Der Deutsche Leichtathletik-Verband verfügt traditionell über leistungsstarke Werfer. Dem steht der Nachwuchs in nichts nach. Mit Christin Hussong reift derzeit eine junge Speerwerferin mit viel Potenzial heran. Die 18-Jährige wurde im letzten Jahr mit neuem Meisterschaftsrekord U18-Weltmeisterin und kratzte dabei bereits an den 60 Metern. Ihr Vater und Heimtrainer gibt nachfolgend einen Einblick in ihr Training und ihre Leistungsentwicklung.
2012	Mai / 24-30	Zandt Julia	Die Wurf Schulter gezielt gesund erhalten,	Im ersten Teil dieses Beitrags (s. leichtathletiktraining 4/12 ab Seite 21) erläuterte die Autorin warum die Schultergelenke von Athleten in Überkopfwurf- und Schlagsportarten besonders grossen Belastungen ausgesetzt sind. In einem Übungskatalog stellte sie zudem spezifische Dehnübungen zur Verletzungsprophylaxe vor, die nachfolgend durch gezielt ausgewählte Kräftigungsübungen ergänzt werden.

## Verzeichnis der Artikel zum Thema Speerwurf in der Zeitschrift "leichtathletiktraining"

2012	August / 10-17	Strebe Sandro	Vom vielseitigen Werfen zum Schlagwurf Den Schlagwurf in der Kinderleichtathletik methodisch vorbereiten	Am Rande der diesjährigen Deutschen Meisterschaften verabschiedete der Verbandsrat des DLV ein neues Wettkampfsystem für die Jüngsten in der Leichtathletik. Die Wettkämpfe der Altersklassen U8, U10 und U12 (s. lt 9+10/2011) werden ab dem Jahr 2013 durchgeführt. Die neuen Disziplinen in der Kinderleichtathletik müssen durch ein vielseitig ausgerichtetes und motivierendes Training vorbereitet werden. Nachdem in leichtathletiktraining 6/2012 bereits eine kindgemässe Hinführung zum Hürdensprint vorgestellt wurde, erfolgt dies nachfolgend für den Schlagwurf.
2012	Dezember / 10-17	Bartonietz Klaus	Die Jagd nach olympischem Gold	Man könnte meinen, dass die Olympischen Spiele in mehr als hundert Jahren an Attraktivität verloren hätten - das Gegenteil ist jedoch der Fall. Die Spiele in London lieferten den Beweis. Die Leichtathletik als "Mutter" der Sportarten hat dabei eine besondere Bedeutung. Insbesondere die langen Würfe begeistern die Zuschauer, u.a. weil sie den imposanten Flug der Geräte von ihren Rängen einige Sekunden beobachten können. Hinzu kommt, dass insbesondere beim Diskus- und Speerwerfen die Aerodynamik grossen Einfluss auf die Wurfweite hat, was die Auseinandersetzungen und Meter und Zentimeter noch spannender macht. Nicht zur nachlassenden Attraktivität der olympischen Leichtathletik haben nicht zuletzt die Speerwerfer beigetragen, weltweit, aber auch und gerade in Deutschland, zuletzt durch den Silber- und Bronzerang in London von Christina Obergföll und Linda Stahl. In diesem Beitrag wird der Speerwurf in der Saison 2012 und speziell bei den Olympischen Spielen von London genauer betrachtet. Aus der Analyse werden allgemeine Ableitungen für die Disziplin Speerwurf getroffen.