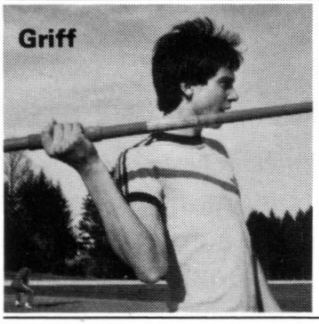
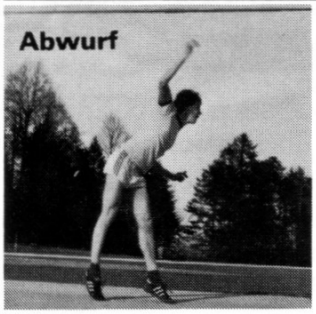
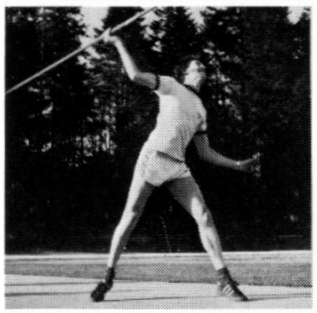
Häufige Fehler und ihre Korrektur

Fehlerbild	Fehlerbild-beschreibung	Ursache *Auswirkung*	Korrekturanweisung
	– Faustgriff (Bild) – Handfläche zeigt nicht nach oben (bei gestrecktem Arm)	– Falsch instruierter Griff – Zu schwaches Handgelenk – Ungenügende Gewöhnung an das Gerät – *Verkrampfte Speerhaltung* – *Speer zeigt steil nach oben oder schräg nach vorn* – *Unterziehen des Speers und flächiger Wurf (bei abgeknickter Hand)* – *Fehlerhafter Abwurf*	– Griff richtig ausführen und immer kontrollieren – Speerspitze etwa auf Augenhöhe (bei gestrecktem Wurfarm) – Gewöhnungsübungen (Laufen mit dem Speer, Zielwürfe)
	– Seitliches Ausweichen des Armes – Wurfarm nicht gestreckt	– Koordinationsschwierigkeiten Beine – Arm – Rückführung erfolgt zu hastig oder zu zögernd – Mangelhafte Schulterbeweglichkeit – *Gestörter Rhythmus* – *Verkürzter Beschleunigungsweg durch Armbeugung* – *Einleitung einer fehlerhaften Abwurfbewegung*	– Geradliniges Zurückführen des Speeres (auch mit Partnerhilfe) – Wurfhand etwa auf Höhe der Wurfschulter, Arm gestreckt – Speerrückführung zuerst im Gehen, im Traben und dann im Laufen – Speergymnastik (Schulter- und Hüftbeweglichkeit)
	– Körpervorlage – Nachstellhupf	– Beine laufen dem Rumpf nicht voraus – Mangelhafte Hüft- und Schulterbeweglichkeit – Rhythmusfehler – *Zu kurzer Stemmschritt* – *Mangelhafte Bogenspannung* – *Geschwindigkeitsverlust (bei Nachstellhupf)* – *Flacher Wurf*	– Füsse und Blick in Wurfrichtung – Wiederholter flach und aktiv ausgeführter Impulsschritt (mit und ohne Gerät) – Vorwärtsbewegung betonen (Schritt, kein Nachstellhupf) – Körperrücklage anstreben – Speergymnastik (Schulter- und Hüftbeweglichkeit)
	– Zu kurzer Stemmschritt – Mangelhafte Bogenspannung	– Schlechter Impulsschritt – Kein sofortiges Eindrehen des hinteren Beines – Mangelhafte Hüft- und Schulterbeweglichkeit – Zu wenig Kraft – *Kraftverlust (keine Körpervorspannung, mangelhafte Stemmwirkung)* – *Verkürzter Beschleunigungsweg des Speeres*	– Standwürfe mit Betonung des Eindrehens in der Reihenfolge Fuss-Knie-Hüfte-Rumpf-Schulter – Aufsetzen des hinteren Beins auf der Fussballe – Schulung des Abwurfrhythmus (Impulsschritt) – Speergymnastik (Hüft- und Schulterbeweglichkeit) – Krafttraining (Beine, Rumpf)
	– Ausweichen der Hüfte nach hinten	– Zu grosser Stemmschritt – Zu wenig Kraft in den Beinen und im Rumpf – Mangelhafte Hüft- und Schulterbeweglichkeit – Falsches Bein als Stemmbein – *Verminderte Bogenspannung* – *Mangelhafte Stemmwirkung* – *Gefahr des Unterziehens (flächiger Wurf, flacher Flug)*	– Standwürfe mit betontem Hüfteinsatz und gestrecktem Stemmbein – Impulsschritt schulen und Wurfauslage kontrollieren (aus kurzem Anlauf) – Stemmschritt max. 5 Fusslängen weit – Speergymnastik (Hüft- und Schulterbeweglichkeit) – Krafttraining (Beine, Rumpf)
	– Wurfarm wird seitlich neben der Schulter vorbeigezogen (Schlenzwurf) – Rotation des Oberkörpers nach hinten	– Ellbogen zieht zu wenig nach vorn-oben – Ungenügende Stemmwirkung – Mangelhafte Schulterbeweglichkeit – *Gefahr für Ellbogenverletzung (Speerellbogen)* – *Zu flache Flugbahn* – *Schlechte Kraftübertragung (keine Bogenspannung)*	– Abwurfbewegung gegen Widerstand (Veloschlauch, Partner) – Standwürfe mit gestrecktem Stemmbein – Stemmbein gestreckt und freie Körperseite beim Abwurf fixiert – Speergymnastik (Hüft- und Schulterbeweglichkeit)

Quelle: Leichtathletik; Stähl Ernst,; Zürich 1988, Reihe SJW Hefte