

### **Hauptfehler 1**

Geschwindigkeitsabfall zu Beginn des azyklischen Anlaufteils

#### **Korrekturmöglichkeit**

Rücknahme des Speeres im Fünf-Schritt-Rhythmus üben. Danach zwei Gehschritte mit frontaler Körperausrichtung dazunehmen und mit der Aufgabe einer Geschwindigkeitssteigerung zum Abwurf hin verknüpfen.

### **Hauptfehler 2**

Arm befindet sich nach dem Rückführen unterhalb der Schulterachse. Ein geradliniges Nach-Vorne-Führen des Armes wird dadurch verhindert. Dieser Fehler ist oftmals daran zu erkennen, dass der Speer nicht mit der Spitze landet, da der Ellenbogen im weiteren Wurfverlauf unterhalb der Schulter durchgezogen wird, sich dabei die Spitze des Speeres hebt.

#### **Korrekturmöglichkeit**

Würfe mit großen Gymnastikbällen, die nur auf der Hand aufliegen dürfen und nicht wie ein Handball fest umgriffen werden dürfen. Der auf der Hand aufliegende Ball erzwingt ein Nach-Vorne-Oben-Führen des Armes, da sonst der Ball von der Hand rollen würde.

Ballwürfe (Medizinbälle) beidhändig über Kopf. Auch dies erzwingt eine hohe Ellenbogenführung während der Wurfbewegung.

### **Hauptfehler 3**

Der Impulsschritt führt nicht in die Wurfauslage, das Gewicht liegt zwischen den Beinen und nicht auf dem rechten Bein, das linke Bein kann nicht als Stemmbein eingesetzt werden.

#### **Korrekturmöglichkeit**

Impulsschritt isoliert nur bis in die Wurfauslage ausführen lassen, eventuell über Distanzmarkierungen (Zeitungen, Seilgraben, Linien auf der Laufbahn. Wurfauslage einfrieren und kontrollieren lassen.

### **Hauptfehler 4**

Es erfolgt keine Auflösung der Wurfauslage nach dem Prinzip der Koordination der Teilimpulse, sondern alle Segmente der Wurfarmseite bewegen sich gleichzeitig nach vorne. Dies ist oft an einem Wurf zur linken Sektorenbegrenzung oder gar darüber hinaus zu erkennen.

#### **Korrekturmöglichkeit**

Würfe mit Partner, der das Speerende zurückhält. der Zug auf den Speer soll vom Partner so spät wie möglich wahrgenommen werden. Der Partner gibt die Reihenfolge der Bewegungssequenzen an (Fuß drehen, Knie strecken, Hüfte vorbringen, Schulter nach vorne, Ziehen am Speer). Diese Übung kann auch zur Korrektur von Hauptfehler 2 eingesetzt werden.

weitere Angaben zur technomotorischen Ausbildung / Methodik / Fehler und Korrekturmöglichkeiten finden sich in: Bauersfeld, K.-H., Schröter, G.: Grundlagen der Leichtathletik. Sport Verlag, Berlin