

Fehlerkorrektur Speerwurf

Fehlerbilder	Mögliche Ursachen/Folgen	Korrekturhinweise/Übungen
<p>Fehler:</p> <p>Der Speer fliegt zu steil und flächig</p>	<p>Ursachen:</p> <p>Der Speer wird in der Abwurfphase zu steil angehoben und zu steil angestellt Das Handgelenk wird nach hinten abgewinkelt Anstell- und Abwurfwinkel stimmen nicht überein.</p> <p>Folgen:</p> <p>Ungünstige Fluglage</p> <p>Verminderte Flugweite (Luftwiderstand ist größer) Ungültiger Versuch (Speerende landet zuerst)</p>	<p>Korrektur:</p> <p>Speerspitze neben dem Auge halten</p> <p>Handgelenk eindrehen Vorbringen und Beugen des Wurfarms (Ellbogen eindrehen) Anstell- und Abwurfwinkel gleich lassen Die Kraft in die Speerspitze fließen lassen</p>
<p>Fehler:</p> <p>Der Speer wird zu weit seitlich abgeworfen. Der Speer fliegt quer zur Wurfrichtung</p>	<p>Ursachen:</p> <p>Die Speerspitze zeigt beim Abwurf nicht in Wurfrichtung</p> <p>Der Wurfarm wird in der Wurfauslage zu weit nach rechts hinter den Körper geführt</p> <p>Folgen:</p> <p>Ungünstige Fluglage</p> <p>Verminderte Flugweite</p>	<p>Korrektur:</p> <p>geradlinige Rückführung des Speers</p> <p>Vorbringen des Ellbogens dicht neben dem Kopf vor-bei (Eindrehen)</p>
<p>Fehler:</p> <p>Beim Abwurf wird der Ellbogen unter Schulterhöhe vorgebracht.</p>	<p>Ursachen:</p> <p>Kein Anheben des Wurfarms auf/über Schulterhöhe</p> <p>Folgen:</p> <p>Zu flacher Abwurf</p> <p>Gefahr der Ellbogenverletzung</p>	<p>Korrektur:</p> <p>Führung des Wurfarms in die Bewegung mit Hilfe des Partners/Lehrers</p>
<p>Fehler:</p> <p>Beim Abwurf wird die Bogen-spannung nicht erreicht.</p>	<p>Ursachen:</p> <p>Zu kurzer Impulsschritt</p> <p>Wurfauslage/Körperrücklage wird nicht erreicht</p> <p>Zu kurzer Stemmschritt</p> <p>Die Streckung des hinteren Beins ist zu schwach</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Der Wurfarmeinsatz erfolgt vor Bein-, Hüft- und Brust-einsatz <p>Wurfarm ist sehr gebeugt</p> <p>Folgen:</p> <p>Kraftimpulse werden unge-nügend auf den Speer über-tragen</p>	<p>Korrektur:</p> <p>Impulsschritt-Lauf über 30 m (Koordinationsübg.)</p> <p>Impulsschritt über eine Markierung</p> <p>Nach Impulsschritt nur auf einem Bein in Rücklage landen und das Gleichge-wicht halten (Stemmbein bleibt in der Luft)</p> <p>Zugübungen mit dem Partner in die Bogenspannung hinein (Speerende wird durch den Partner zurückgehalten).</p>