

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

