

# Lehrgang Speerwerfen – Basis und Aufbau guter Leistungen : Handout Lektion Isidor Fuchser

Maglingen, 8. Dezember 2013

Die abgebildete Athletin ist 13jährig und zeigt eine für das Alter angemessene, aber natürlich nicht perfekte Ausführung der Übungen. Dies wurde bewusst so ausgewählt. DIE Technik, im Sinn einer Schablone gibt es nicht; es gibt verschiedene Lösungsansätze einen Speer weit zu werfen. Anlaufgestaltung, Haltung, Impulsschritt und vor allem der Stemmschritt müssen individuell auf den Athleten abgestimmt werden (wie kann ich seine Stärken am besten zur Entfaltung bringen?). Viele der nachfolgend abgebildeten Übungen gibt's als Video auf [www.speerschule.ch](http://www.speerschule.ch)

## 1. Wave-Würfe



Beidhändiger Überkopfwurf mit einem Medizin-ball (1-2kg). Mit dem ganzen Körper eine wellenförmige Bewegung von den Knien bis zu den Händen machen. Am Schluss entlädt sich die Energie in einer Brustspannung, welche dann die Arme mit dem Ball nach vorn schleudern.

Ziel: Aktivierung einer Bewegungskette Beine-Hüfte-Rücken-Brust-Schultern-Hände zwecks Unterstützung der Abwurfbewegung. Dient auch zur allgemeinen Lockerung und ist daher u.a. für den Aufwärmteil geeignet

## 2. Ausfallsprung -Würfe



Aktiver Sprung in den Ausfallschritt; stabiler Stand. Vorderes Bein gestreckt, flüchtig über die Ferse auf den ganzen Fuss, hinten auf Ballen. Dann Oberkörper abdrehen und Stossen eines 3kg-Balls. Auch möglich als Überkopfwurf (1kg) oder als Wurf aus gestreckten Armen neben der Hüft durch nach vorne (sog. Zelezny-Wurf, 2kg). Die Fussstellung ist speerwurf-spezifisch: beim Wurf bleibt das Stemmbein gestreckt und die Sohle am Boden; Druckbearbeitung kann je nach Technik anders sein als hier.

Ziel: Kernelement Wurf aus dem Gleichgewicht schulen. Durch den Sprung in einen sicheren Stand (=zwingende Übung) wird eine stabile Abwurfposition erlernt, die mit dem anschliessenden Stoss/Wurf koordinativ wie auch konditionell gefestigt wird.



## 3. Würfe ab Swissball



Beidhändiger Medizinballwurf, aus Position mit den Schultern an einen Swissball gelehnt. Die Hüfte macht zunächst eine aktive Auf-Ab-Bewegung, bevor der Athlet dadurch unterstützt den Ball (1-4kg) aus lang gestreckten Armen flach nach vorne schleudert.

Ziel: Erlernen und Anwenden einer sehr speerwurf-spezifischen Hüftbewegung (wiederum: eine Bewegungskette) zwecks Unterstützung der anschliessenden Wurfbewegung

Hüft-Ausholbewegung als Trainingsprinzip:

Bei den finnischen Werfern ist diese Ausholbewegung mit dem Becken insbesondere bei Überzugs-Übungen im Krafttraining Bild nebenan) sehr verbreitet. Dazu werden bei angewinkelten Beinen die Füsse fixiert, z.B. mit einem Zurrurt.



Ziel/Vorteil: mehr und sehr spezifische Muskelgruppen können so erst noch mit grösseren Gewichten in einer Übung trainiert werden

Auch als spezielle Schnellkraftübung: einen Medizinball aus der Höhe fallen lassen, ausholen und nach oben oder vorne wegwerfen.

Ziel/Vorteil: spezifische plyometrische Schnellkraftübung für die „Speer-Kette“



## 4. Aushol-Würfe



Beidhändiger Medizinballwurf (1-3kg) mit seitlichem Ausholen. Dabei sollen die Arme völlig gestreckt körpernah nach hinten geführt werden. Die Hände gehen dabei mit dem Ball unter Kniehöhe. Dann Fussbewegung (je nach Technik), Hüfte und Oberkörper eindrehen und schliesslich von der vordrängenden Brust geführt abwerfen. Beidbeinigen Fusskontakt während des Abwurfs behalten. Stemmbein bleibt gestreckt. Es sollte kein Aufschritzt nötig sein.

Ziel: Schulung der Eindreh-Kette aus der Wurfauslage: Kernelement Wurfauslage, Gewicht über Druckbein – gestrecktes Stemmbein

## 5. Anlaufvarianten



Schaulaufen unserer Athleten. Beobachtung verschiedener Stile des Anlaufens im Rückhaltelauf der anwesenden Athleten.

Wichtige Punkte sind hier:

- Drei Punkte zeigen nach vorn: Nase, Gegenschulter, Flanke
- Aktive Arbeit aus den Füssen (Vorspannung in den Fussgelenken)
- Kontrollierte, ruhige Speerspitze in Augen- oder Schläfenhöhe
- Wurfarm locker gestreckt: Hand höher als Ellbogen höher als Schulter
- Wurfhand eingedreht: Daumen unter dem Speer
- Heck des Speeres eher flach/horizontal behalten
- Gegenarm ruhig und locker gestreckt vor dem Körper führen; leichtes Pendeln erlaubt, aber den Arm permanent rechts der Körpermitte führen

## 6. Fortgesetzte Impulsschritt über Teppichstücke



Über auseinander gelegte Teppichstücke (Abstand 4m +) aktiven Impulsschritt ziehen, 3er-Rhythmus fortsetzend:  
Rhythmus: JAM-Tatam (-und) – JAM-Tatam (-und)...  
Schrittfolge = LINKS –rechts-links (-und)...

Ziel: Schulung des AKTIVEN Impulsschritt-Zugs mit dem linken Bein: aktiv unter dem Körper ziehen. Auf dem Ballen oder über die ganze flache Fusssohle. Das rechte Bein überholt bloss passiv das linke Knie. Kein Auspendeln des rechten Unterschenkels!

## 7. Impulsschritt mit Halten auf Druckbein



Impulsschritt und dann Landung nur auf dem rechten Fuss. Die linke Fussspitzen-Innenseite berührt nur ganz leicht den Boden. So für 1sec das Gleichgewicht halten – dann den nächsten Impulsschritt, usw. Das Gewicht bleibt auf dem leicht gebeugten linken Bein. Anstreben nur auf dem rechten Fussballen zu landen; Fersenkontakt ergäbe Bremswirkung (vermeiden!)

Ziel: Kernelement der Wurfauslage: Gewicht über dem Druckbein. Vorspuren eines langen Zugwegs. Ausserdem ists Vorbeugen oder Beheben des weit verbreiteten Fehlers des „unkontrolliert-in-den-Wurf-fallens“.

## 8. Impulsschritt mit Halten + Anziehen der Fusspitze



Impulsschritt und dann Landung mit Stopp nur auf dem rechten Fuss für 2sec. Die linke Fusspitze wird in der Luft angehoben und vorgespannt. Hier ist es

dann recht schwierig, rechts auch noch auf dem Ballen zu bleiben, aber mittelfristig kann dies ein Ziel sein.



Weiterführend kann man dann den Stemm-  
fussaufsatz nach 1sec  
Pause noch dran-  
hängen

Ziel: Gleich drei Kernelemente werden hier geschult: vorbereitend der Stemmschritt+Blockieren, dann die Wurfauslage sowie das Werfen aus dem Gleichgewicht.

## 9. Werfen-und-Stehen



Einen (speerwurf-spezifisch sinnvollen) Gegenstand wie einen Tauchring, eine Softrakete oder auch einen Speer aus einem 2-4 Schritt langen Anlauf werfen. Dabei soll vor allem auf eine stabile Abwurfposition geachtet werden: das Stemmbein bleibt gestreckt, kein Drübersteigen. Der Gegenarm bleibt immer vor dem Körper und zieht nicht am Körper vorbei. Der Unterarm zeigt nach vorne. Das hintere Bein wird nicht vom Boden gelöst: breite Standposition behalten.

Ziel: Kernelement Stemmen+Blockieren wird geübt

## 9. Würfe nach Modellieren



Der Trainer „modelliert“ den in der Standwurfposition verharrenden Athleten, bis alles stimmt. Dann läuft der Athlet ca. 4-6m los möglichst ohne die modellierten Positionen zu verändern und wirft dann ab.

Der Athletin in der Bildreihe wird (1) zunächst die Fussposition korrigiert: rechte Fusspitze soll leicht nach vorn zeigen. Dann wird der Oberkörper zurückgeführt (2), sodass vom Stemmbein zur linken Schulter eine Linie ist. Im nächsten Bild (3) wird der Gegenarm etwas mehr vor den Körper gedreht, sodass sie im Oberkörper eingedreht ist. Im 4. Bild wird der Speer etwas mehr angestellt, sodass die Schulterachse und die Speerachse parallel werden. So wie im 5. Bild fertig modelliert trifft man den Speer nun viel besser. Nun soll der Athlet einige Anlaufschritte machen, ohne die geformten Punkte zu verändern und dann abwerfen.

Manchmal müssen auch noch einige andere Punkte korrigiert werden. Häufige weitere Korrektur-Punkte sind: rechtes Bein zuwenig gebeugt, mangelhafte Wurfarmstreckung im Ellbogen, rechte Hüfte zu wenig nach hinten ausgedreht, Kopfhaltung: Blick zur Seite, statt nach vorn

Mit gelben Pfeilen markiert: Rechte Fusspitze zeigt leicht nach vorn, auf Fussballen / rechtes Knie gebeugt, trägt das Gewicht, ist unter dem Schwerpunkt / linkes Bein nach vorn gestreckt, trägt nur ganz wenig Gewicht / Kontroll-Linie vom linken Fuss zur linken Schulter / Nase+Gegenschulter+Flanke zeigen in Wurfriechung (grün) / Gegenarm locker gestreckt und leicht rechts der Körpermitte gehalten, Daumen zeigt nach unten / Speerspitze ist eng am Kopf in Augen- oder Schläfenhöhe / Wurfarm ist unverkrampft und gestreckt / Hand am Griff ist eingedreht, Daumen unter dem Speer

Ziel: Ganzheitliches Werfen des Speers mit langem Zugweg, über die Schulter geführt und im Abwurf getroffen. Erfahrungsgemäss gelingen die modellierten Würfe technisch viel besser. Viele Positionierungspunkte sowie geringer Anlauf helfen, Fehlerquellen gering zu halten. Je nach Technikmodell und Athlet gibt es natürlich auch Varianten der hier gezeigten Beobachtungspunkte! Technik ist ein Weg; keine Schablone!

## 10. Speerspezifische Ballwürfe: Grundwurf 1



**Wurfauslage:** Rechtes Bein beim Rechtswerfer vorn. Im Oberkörper „zu machen“, also nach rechts abdrehen und somit mit die Schulterachse in Wurfrichtung. Gegenarm rechts vor den Körper und der Daumen zeigt nach unten. Wurfarm hoch, etwas über Scheitelhöhe. Mit beiden Beinen etwas runter in die Knie

**Bewegung:** Die gesamte Bewegung startet mit Gewichtsverlagerung und Beinstreckung rechts. Erst danach mit dem Wurfarm praktisch gestreckt über die Schulter ziehen. Der Gegenarm - Ellbogen zeigt beim Abwurf senkrecht nach unten

**Beobachtung:** Die möglichst VERTIKALE Linie von Gegenschulter zur Wurfhand (grüne Linie). Keine horizontale Wurfarmführung, kein enger Ellbogenwinkel. Den Ball hoch oben HORIZONTAL nach VORN (nicht nach oben) abwerfen.

**Ziel :** Geradlinige, speerwurfspezifische, vertikal gezogene Wurfarmbewegung. Hoher Abwurfpunkt durch Streckung der rechten Seite

## Grundwurf 2



**Wurfauslage:** Stand seitlich zur Wurfrichtung. Linkes Bein vorn und im Oberkörper „zu machen“, d.h. den Gegenarm rechts vor den Körper (Adlerflügel machen) und der Daumen zeigt nach unten, Blick über Oberarm => Schulter – und Hüftachse in Wurfrichtung. Wurfarm hoch, etwas über Scheitelhöhe; Daumen unter dem Ball. Im rechten Bein etwas runter in die Knie und Ferse etwas anheben.

**Bewegung:** startet im rechten Fuss mit einer Innenrotations-/Schiebebewegung. Bis zum Stemm Fusskontakt die Schulterachse noch in Wurfrichtung. Gegenarm - Ellbogen zeigt beim Abwurf senkrecht nach unten

**Beobachtung :** wie Grundwurf 1, plus die soeben beschriebene, zeitlich dem Wurf vorausgehende Fuss/Kniearbeit

**Ziel :** Wie oben eine geradlinige, vertikal über die Schulter gezogene Wurfachse. Und ausserdem: Fussarbeit/Stemmbeinsetzen ausführen VOR dem Oberkörper öffnen/Werfen: durch das hintereinander geschaltete Eindrehen vom Fuss/Knie aus baut man sich eine effektive und spürbare Spannung auf.

*Nicht: in den Wurf "fallen", also NICHT GLEICHZEITIG Bodenfassen und Werfen. Sonst kann kein Spannungsaufbau stattfinden.*

*Tip:* der Leiter steht hinter dem Athleten und gewährleistet mit seiner Hand die korrekte Wurfhand-Höhe des Athleten

## Grundwurf 3



**Wurfauslage:** Stand seitlich zur Wurfrichtung. Linkes Bein vorn, Gewicht zunächst auf linkem Bein.

**Bewegung:** Mit gestrecktem Arm körpernah ausholen; dabei geht die Wurfhand unter der Höhe des rechten Knies durch. Mit den Armen in „Adlerflügel-Position“; Blick über den linken Arm. Ferse heben und mit dem rechten Fuss/Knie nach vorne schieben, Stemm Fuss-Bodenfassen und mit dem rechten Fuss fertigdrehen bis die Fusspitze genau nach vorne zeigt.

**Ziel :** Wie oben Grundwurf 2, aber zusätzlich mit Einnehmen der korrekten Armhöhe und Wurfarmverzögerung, Umsetzen von Grundwurf 2 in Bewegungsfluss. Auch hier sehr gut auf korrekte Armhöhe achten!