

Vergleich Druckbein-Arbeit

Aktive Finnische Drehtechnik



Es ist eine aus schnellem, aber flach gehaltenem Anlauf/Impulsschritt und etwas abgesenkter Knie- und Hüftposition basierte Techniklösung. Das Prinzip ist das gezielten Nutzen und Umwandeln der Anlaufenergie in Brustspannung.

Der Druckfuss-Aufsatz passiert über den Fussballen – möglichst kein Fersenkontakt, weil das bremsen würde (Voraussetzung: Kraft in Waden). Dann durch eine flache, kniegeführte Dreh-Streckung den Stemmschritt mit nach vorn gedrehter Hüfte und im Oberkörper „geschlossener“ Position den Stemmfuss aufsetzen. Die Stemmschritt-Setzzeit soll durch den Ballenaufsatz sowie eine rasch aufgerichtete Ferse minimiert werden, weil man dadurch die Drehreserve der Oberkörperverwindung gross behalten und dadurch eine grosse „Aufladung“ ermöglicht. So positioniert nützt man die Energie der Anlaufgeschwindigkeit für eine effizienten Aufbau der Brustspannung aus: beim Setzen „schießt“ so die Anlaufenergie direkt in eine Brustspannung. In Finnland wird hauptsächlich diese Form gelehrt. Mit dieser Setzvariante könnten sehr viele schweizer Athleten bessere Resultate erzielen.

In der Schweiz (leider allzu) verbreitete, wohl aufgrund von englischen Vorbildern aus den 80ern inspirierte „Brems-und-Fall-Technik“



Die Amortisation über die ganze Sohle des rechten Fusses bremst sehr viel Anlauftempo ab (Bild 1+2). Der weit vor dem Schwerpunkt gewählte Setzpunkt (Bild 1) sowie das kaum ausgeführte Vordrehen der Hüfte mit völlig passivem Druckfuss -es ist ja keine Drehung, sondern lediglich ein seitliches Ablegen- verstärken dies und führen somit zu einem zeitlich sehr lange dauernden und somit die Dynamik zusätzlich abbremsenden Stemmschritt. Der Rhythmus ist somit genau das Gegenteil von Jam-Tatam, nämlich Jamtam---Tam! Die Hüfte wird hier sichtbar erst mit dem Wurf ganz nach vorn gedreht (Bild 5-7) – Drehenergie/Spannung aus dem Anlauf kann so nur sehr ineffizient generiert werden. Im Oberkörper hat dies meist ein verfrühtes Aufdrehen zur Folge und wird auch noch verstärkt, wenn der Wurfarm zu früh angezogen wird.

Hintergrund des etwas spöttischen Technikbeschreibs: Man „bremst“ sich mit dem Druckbein zunächst stark ab ab und „fällt“ dann mit der verbleibenden Energie noch in den Wurf hinein.