**Beobachtungsbogen 1**

**Standwürfe**

**Übung: Standwurf aus Seitstellung**

Ziele: → Möglichst langer Beschleunigungsweg  
→ Go-and-Stop-Prinzip

**① Griffhaltung**

* + Korrekter Griff an der Wicklung
  + Speer zeigt in Wurfrichtung

**② Schrittstellung**

* + Seitlicher Stand, linkes Bein vorne (Rechtshänder)
  + Gewicht vom gebeugten hinteren Bein auf gestrecktes vorderes Bein verlagern

**③ Wurfarm**

* + Wurfarm nach Abwurf gestreckt
  + Geradliniger Armzug (Oberarm vor Unterarm vor Wurfhand)

**④ Koordination Oberkörper-Arm**

* + Bein-Hüftstreckung vor Armbewegung
  + Oberarm vor Unterarm vor Wurfhand



Abb. aus Göhner 2017: Springen, Werfen und Laufen

**Beobachtungsbogen 2**

**Würfe aus dem Angehen**

**Übung: Impulsschritt**

Ziele: → Optimale Wurfauslage (Bogenspannung) → Go-and-Stop-Prinzip

Go-and-Stop-Prinzip

**① 3er-Rhythmus**

* + Angehschritt (links) – Impulsschritt (rechts) – Stemmschritt (links) (Rechtshänder)
  + Beine überholen Oberkörper (Bogenspannung)
  + Schrittstellung beim Abwurf mit blockiertem Stemmbein

**② Wurfarm**

* + Wurfarm zu Beginn gestreckt, Speer zeigt am Auge vorbei in Wurfrichtung
  + Geradliniger Armzug (Oberarm vor Unterarm vor Wurfhand)

**③Koordination Oberkörper-Arm**

* + Bogenspannung
  + Bein-Hüftstreckung vor Armbewegung
  + Oberarm vor Unterarm vor Wurfhand

**④ Impulsschritt**

* + Dynamischer Beinabdruck zum Impuls
  + Hinteres Bein schnell und flach weit nach vorne setzen
  + Beine überholen Oberkörper (Bogenspannung)



Abb. aus Göhner 2017: Springen, Werfen und Laufen

**Beobachtungsbogen 3**

**Würfe aus dem Anlauf**

**Übung: Seitlicher Anlauf mit Impulsschritt**

Ziele: → Langer Beschleunigungsweg   
→ Optimale Wurfauslage (Bogenspannung)  
→ Go-and-Stop-Prinzip

**① 5er-Rhythmus**

* + Links – rechts – links – Impulsschritt (rechts) – Stemmschritt (links) (Rechtshänder)
  + Beine überholen Oberkörper (Bogenspannung)
  + Schrittstellung beim Abwurf mit blockiertem Stemmbein

**② Wurfarm**

* + Wurfarm zu Beginn gestreckt, Speer zeigt am Auge vorbei in Wurfrichtung
  + Geradliniger Armzug (Oberarm vor Unterarm vor Wurfhand)

**③ Koordination Oberkörper-Arm**

* + Bogenspannung
  + Bein-Hüftstreckung vor Armbewegung
  + Oberarm vor Unterarm vor Wurfhand

**④ Impulsschritt**

* + Dynamischer Beinabdruck zum Impuls
  + Hinteres Bein schnell und flach weit nach vorne setzen
  + Beine überholen Oberkörper (Bogenspannung)



Abb. aus Göhner 2017: Springen, Werfen und Laufen