**Speerwurf – Methodische Reihe**

(Beschreibungen und Hinweise für Rechtshänder)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Übungsreihe | Beobachtungsschwerpunkte | Funktionale Belegung |
| **Übung 0:**  Beidhändiger Standwurf aus der frontalen Schrittstellung  Wurfgerät über dem Kopf | 🡪 Einhalten der Schrittstellung  🡪 geradlinige Flugkurve |  |
| **Übung 1:**  Einhändiger Standwurf aus der frontalen Schrittstellung  Wurfgerät über dem Kopf | 🡪 Einhalten der Schrittstellung  🡪 geradlinige Flugkurve | 🡪 möglichst langer Beschleunigungsweg |
| **Übung 2:**  Standwurf aus der Seitstellung  Wurfarm gestreckt  Gewicht auf dem gebeugten hinteren Bein | 🡪 Bein-Hüftstreckung vor Armbewegung  🡪 Reihenfolge: Oberarm – Unterarm - Wurfhand  🡪 Einhalten der Schrittstellung | 🡪Go-and-Stop-Prinzip  🡪Go-and-Stop-Prinzip  🡪 möglichst langer Beschleunigungsweg |
| **Übung 3:**  Wurf aus dem seitlichen Angehen  Schrittfolge links-rechts-links  Wurfarm gestreckt | 🡪 Bein-Hüftstreckung vor Armstreckung  🡪 Blockieren des Stemmbeins  🡪 Einhalten der Schrittstellung beim Abwurf | 🡪Go-and-Stop-Prinzip  🡪Umlenkung der Translation in Rotation  🡪optimale Bogenspannung halten |
| **Übung 4:**  Wurf aus dem seitlichen Angehen mit Impulsschritt (3-er-Rhythmus)  Angehschritt (auf links) – Impulsschritt – Stemmschritt – Abwurf  Alternativ: Schrittreihenfolge ohne Abwurf | 🡪 ruhiger Beginn  🡪 dynamischer Beinabdruck zum Impuls  🡪 Beine überholen den Oberkörper  🡪 Bein-Hüftstreckung vor Armstreckung  🡪 Einhalten der Schrittstellung beim Abwurf | 🡪ohne Tempoverlust in Wurfauslage  🡪optimale Wurfauslage einnehmen  🡪Go-and-Stop-Prinzip  🡪optimale Bogenspannung halten |
| **Übung 5:**  Wurf aus dem seitlichen Angehen mit Impulsschritt (5-er-Rhythmus)  Wie Übung 4, allerdings mit 2 Angehschritten | 🡪 Beine überholen Oberkörper  🡪 Bein-Hüftstreckung vor Armstreckung  🡪 Einhalten der Schrittstellung beim Abwurf, Bogenspannung auf der Wurfseite | 🡪optimale Wurfauslage einnehmen  🡪Go-and-Stop-Prinzip  🡪optimale Bogenspannung halten |
| **Übung 6:**  Wurf aus dem seitlichen Anlaufen mit Impulsschritt (5-er-Rhythmus)  Wie Übung 5, allerdings mit 2 Anlaufschritten | 🡪 Beine überholen Oberkörper  🡪 Bein-Hüftstreckung vor Armstreckung  🡪 Einhalten der Schrittstellung beim Abwurf, Bogenspannung auf der Wurfseite | 🡪optimale Wurfauslage einnehmen  🡪Go-and-Stop-Prinzip  🡪optimale Bogenspannung halten  🡪langer Beschleunigungsweg |

**Methodische Hinführung zur Wettkampftechnik Speerwurf (mit Videosequenzen):**

<https://leichtathletik.de/training/methodik/speerwurf> (letzter Zugriff 19.10.2019)