**Speerwurf – Methodische Reihe**

(Beschreibungen und Hinweise für Rechtshänder)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Übungsreihe | Beobachtungsschwerpunkte | Funktionale Belegung  |
| **Übung 0:**Beidhändiger Standwurf aus der frontalen SchrittstellungWurfgerät über dem Kopf | 🡪 Einhalten der Schrittstellung🡪 geradlinige Flugkurve |  |
| **Übung 1:**Einhändiger Standwurf aus der frontalen SchrittstellungWurfgerät über dem Kopf | 🡪 Einhalten der Schrittstellung🡪 geradlinige Flugkurve | 🡪 möglichst langer Beschleunigungsweg  |
| **Übung 2:**Standwurf aus der Seitstellung Wurfarm gestrecktGewicht 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-linksWurfarm 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 – AbwurfAlternativ: 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)