

J+S Modul WB I

-

Wurf: Lektion Speer

Magglingen, 7. August 2009

Isidor Fuchser

Programm

- Technik
- Fehlerbilder
- Spezifische Hinweise zur Planung
- Spezifisches Kondi-Training

Technik

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, einen Speer weit zu werfen. Individualisiere!



Nathalie Meier, 16j
CH-Rekord U20 - 49.85m



Lukas Wieland, 15j
CH-Bestleistung U16 - 64.04m

Technik - Kernelemente

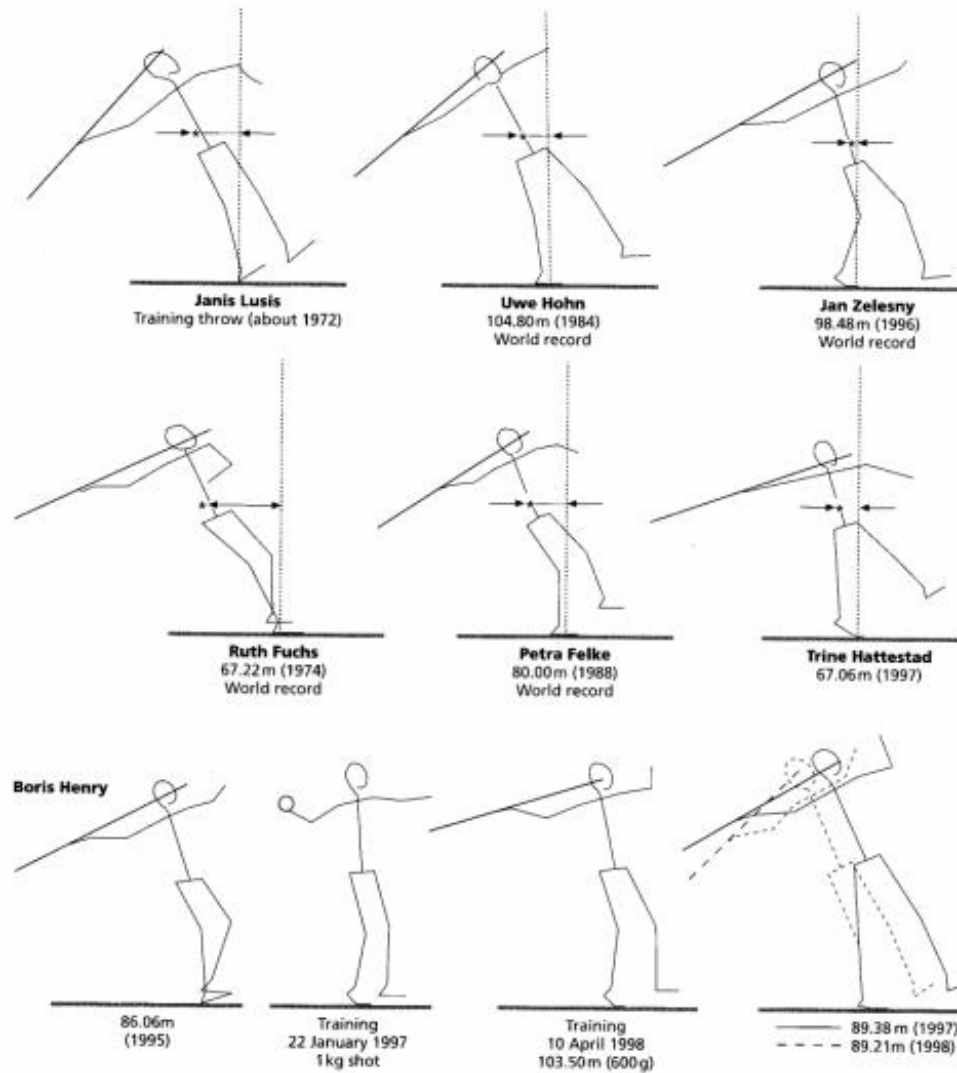
vom gradlinigen Wurf

zum Speerwerfen

- + Rhythmus von Anlauf und Abwurf
- + Schlagwurf aus gestrecktem Arm
- + Impulsschritt
 - + korrekte Wurfauslage (Gewicht über Stossbein, Stemmbein gestreckt)
 - + Bogenspannung
 - + korrekter Abwurf aus dem Gleichgewicht
 - + Anlaufgestaltung und Speerrückführung
 - + Auffangen/Umspringen

nach: „LA verstehen und unterrichten“, Weber 2002

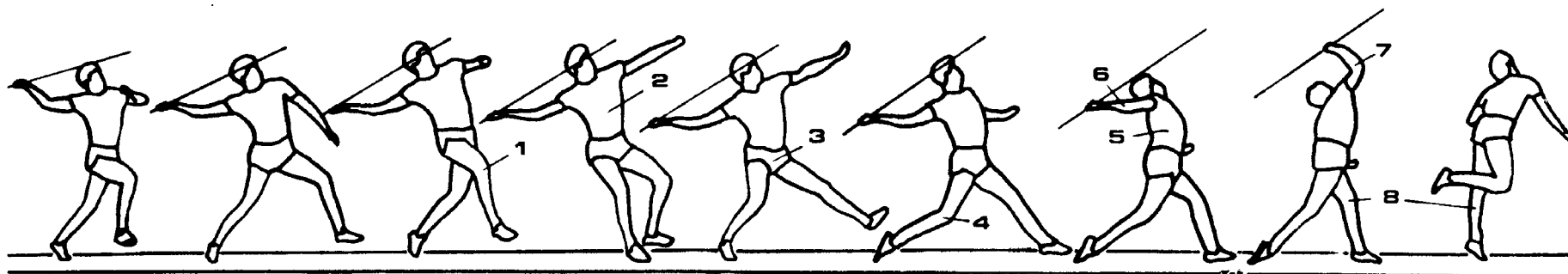
Technik: Entwicklung 1970-2000



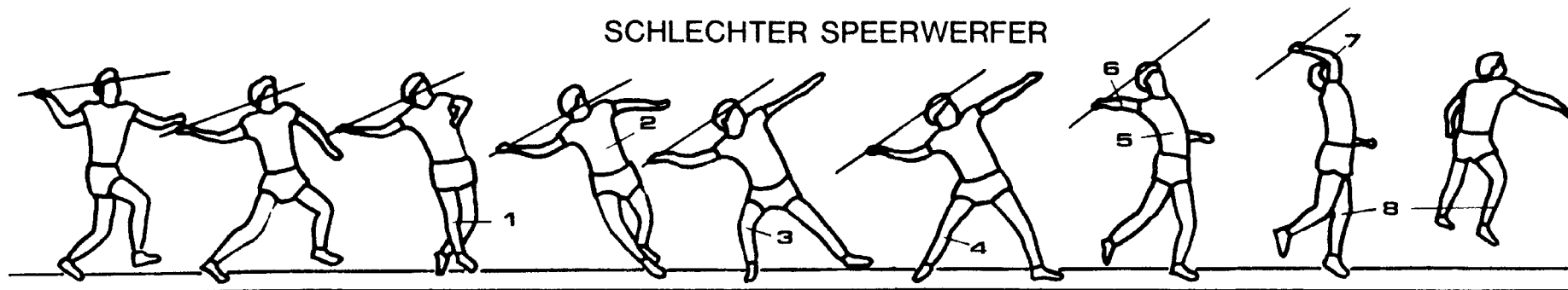
© Bartonietz, 2002

Reihenbild

GUTER SPEERWERFER

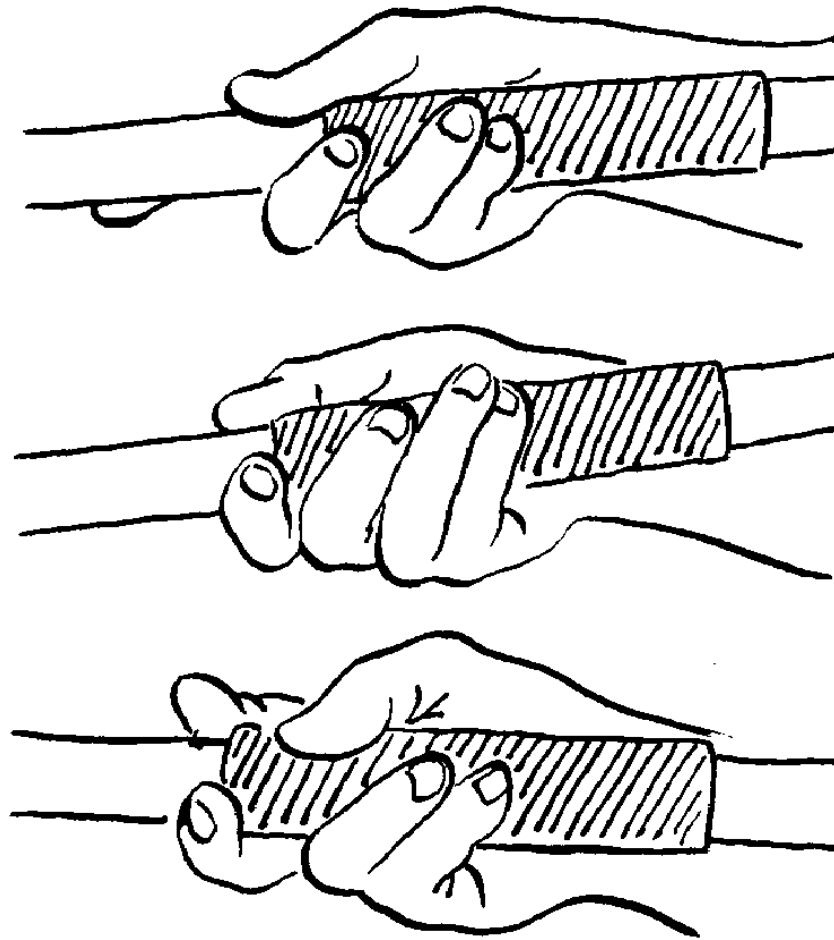


SCHLECHTER SPEERWERFER



Aus: Kunz: Trainerbulletin SLV Technik-Techniktraining-Konditionstraining

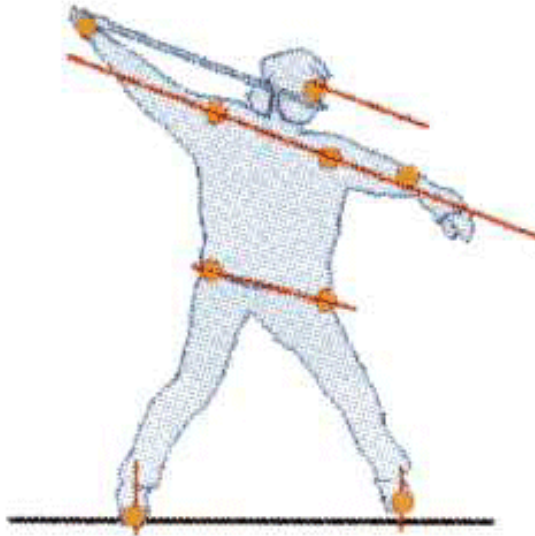
Technik: die drei Griffarten



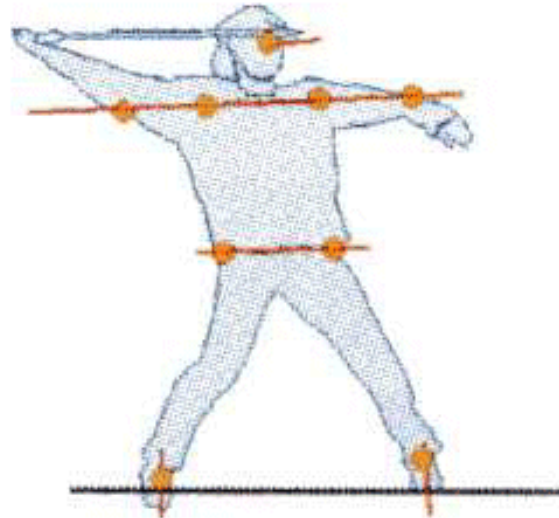
Grundsatz: Achsen-Parallelität

Blick – Schulterachse – Hüftachse (- Beinarbeits-Richtung)

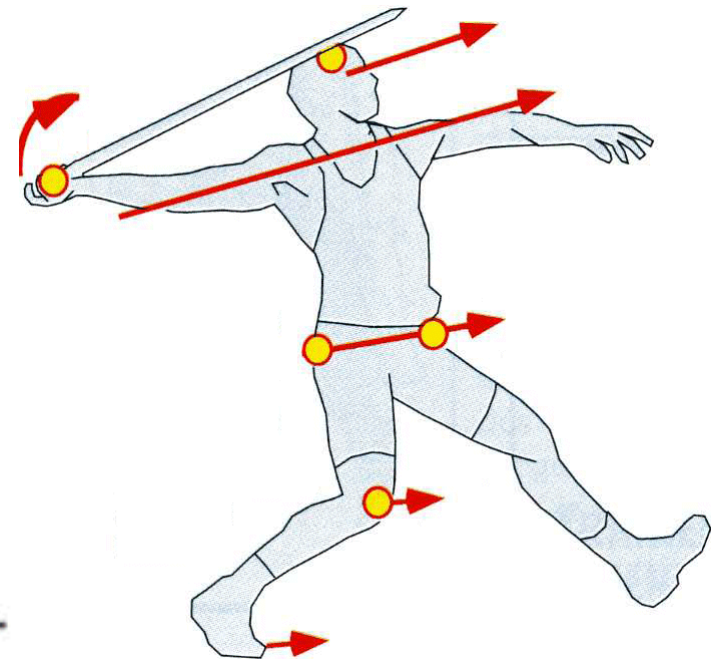
..beim Steckwurf



..beim Rückhaltelauf



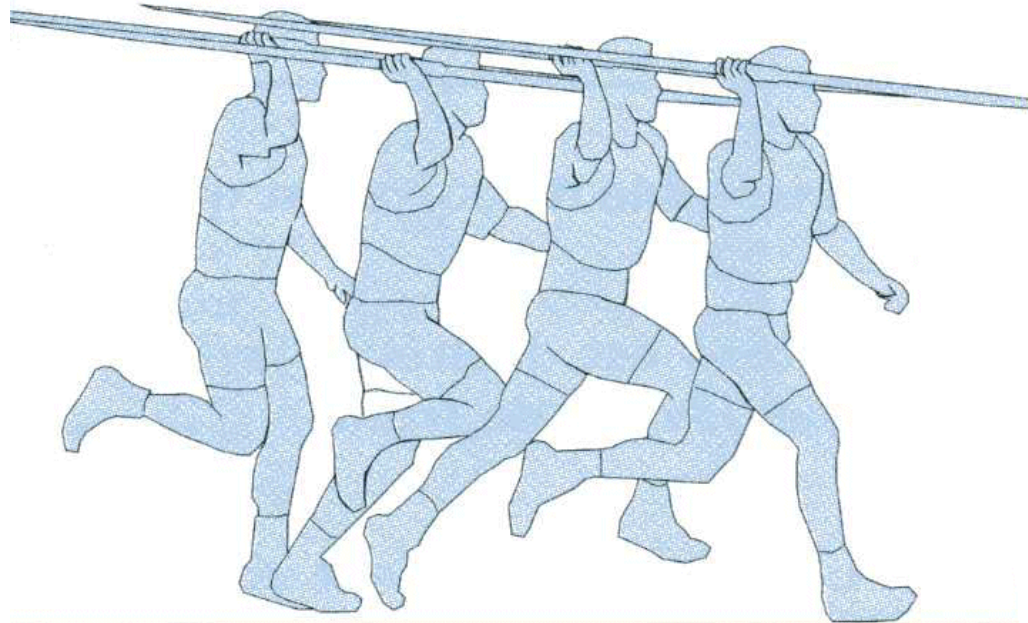
...und beim Wurf selber



Zyklischer Anlauf

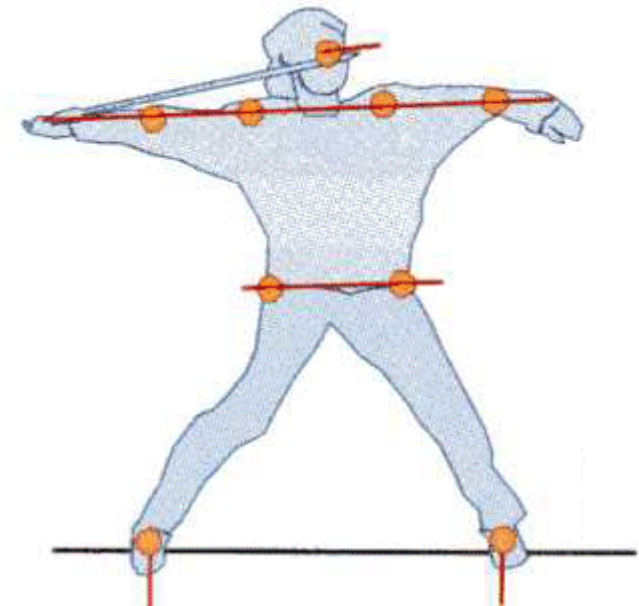
- Druckbetonter Ballenlauf
- Speer gerade neben oder über dem Kopf

⇒ Tempo gewinnen



Rückhaltelauf

- **Speer-Rückführung ohne Rhythmus-Beeinflussung**
 - **Achsen parallel; Kopf-Flanke-Gegenschulter zum Ziel**
 - **Kurze Bodenkontakte**
 - **Steigerung in Rhythmus + Tempo**
 - **Kopfhaltung aufrecht nach vorn**
 - **Fussaufsatz seitwärts (nicht frontal)**
 - **Rechte Hüfte nach hinten gedreht**
- ⇒ **Tempo erhöhen**
 - ⇒ **Vorbereitung Impulsschritt**
 - ⇒ **Geraden Zug des Geräts gewährleisten**



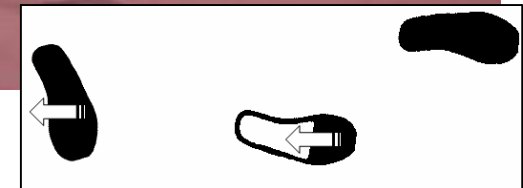
Impulsschritt

- Aktiver Impulsschritt
- RHYTHMUS!!! Tam-tatam
- Nicht zu stark mit Schwungbein nach vorn
- Flach bleiben
- Re Fuss dreht vor

⇒ Langer Arm-Zugweg vorbereiten

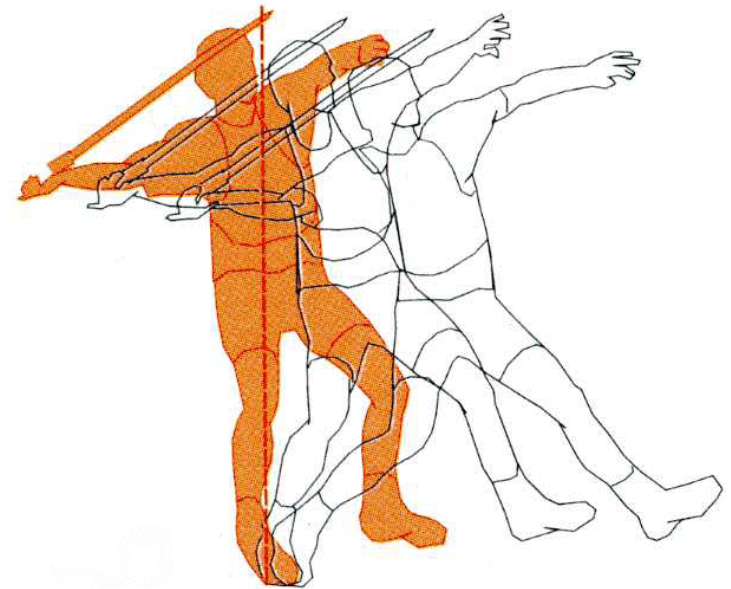
⇒ Zubringer für Bein-Rhythmus

⇒ Anlauf-Tempo halten

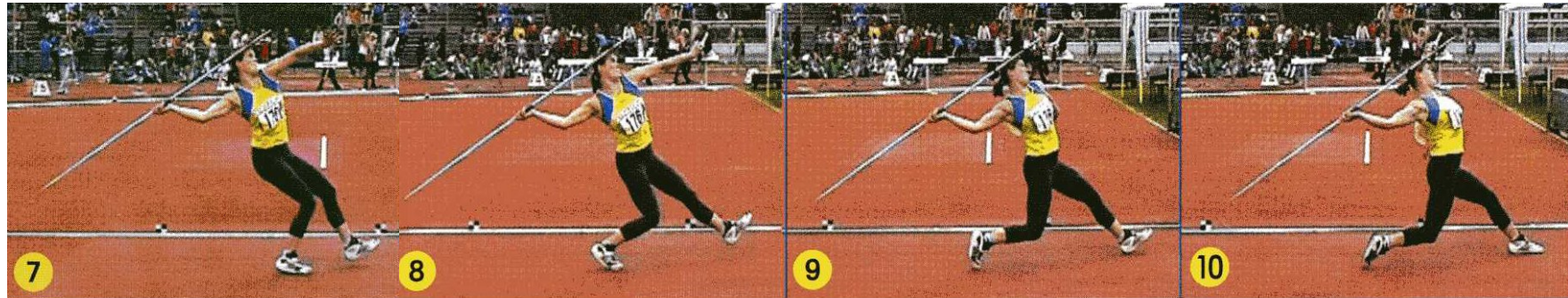


Aufsatz Druckbein

- **Relativ aufrecht landen**
⇒ Wenig Amortisation
- **Auf den Fussballen**
⇒ Druckbein-Einsatz
- **Knie/Fuss nach vorn gerichtet**
⇒ Individueller Kompromiss zwischen Tempoerhaltung / Hüftgeschwindigkeit ...
- **„Zu bleiben“ in Hüft und Oberkörper**
... mit Rumpfrotations-Energie / Beweglichkeits-Voraussetzungen



Druckbein-Einsatz

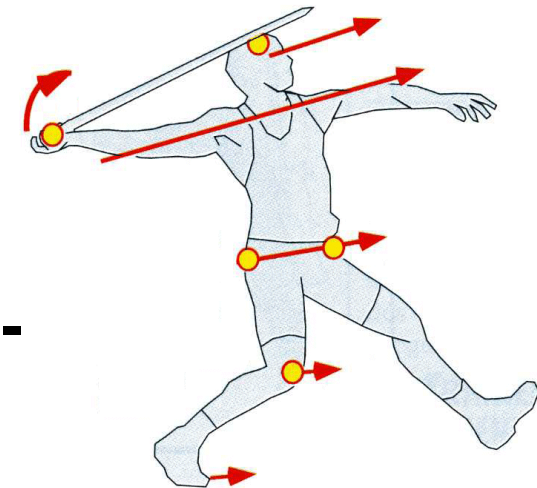


- **Aktive Druckbein-Arbeit nach vorn-unten**

⇒ **Aufbau guter Streckfähigkeit in der Hüfte**

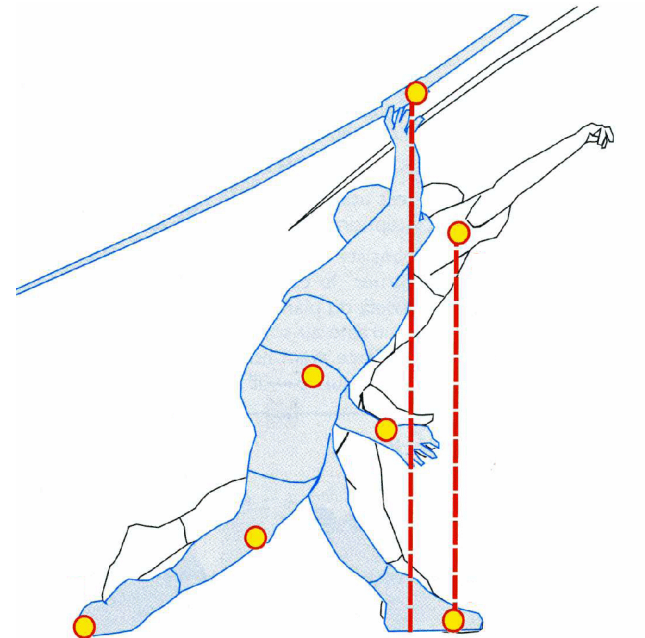
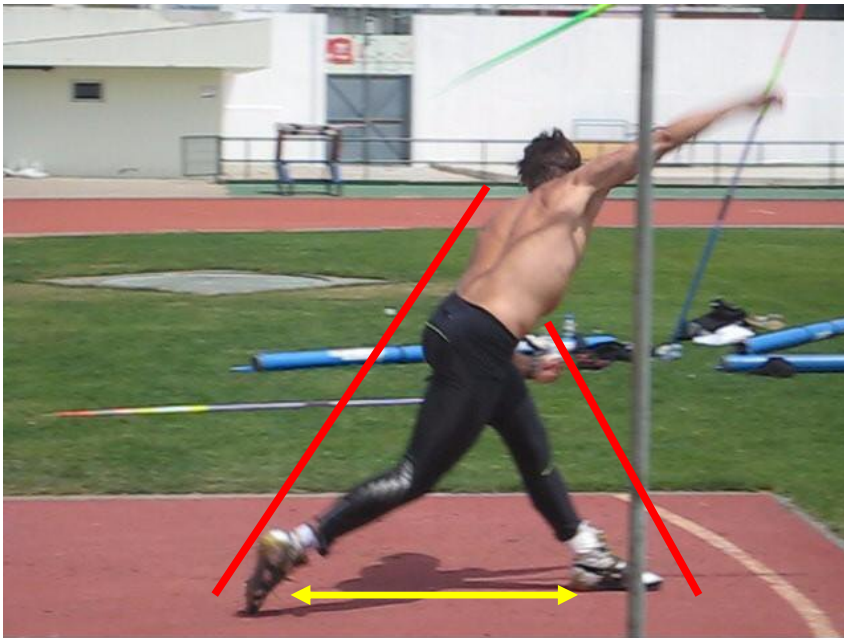
⇒ **So wenig Tempoverlust wie möglich**

- **Schulter-Achse fixiert bis Stemmbein-fuss-Aufsatz**

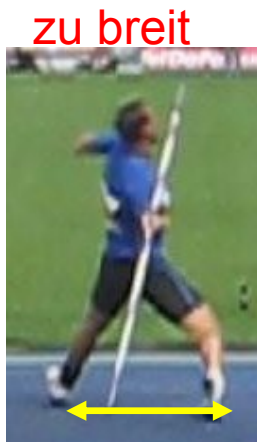


Stemmschritt

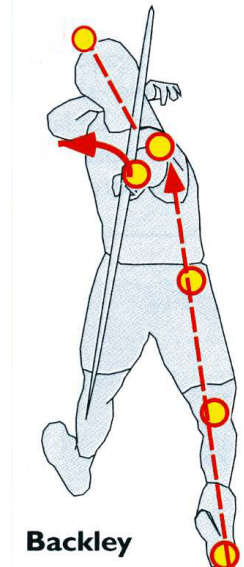
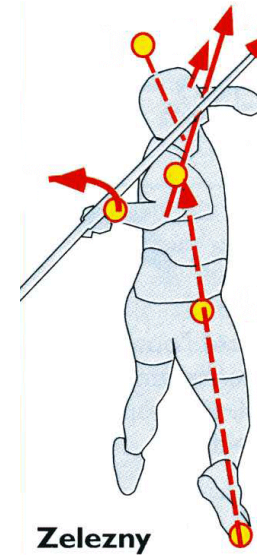
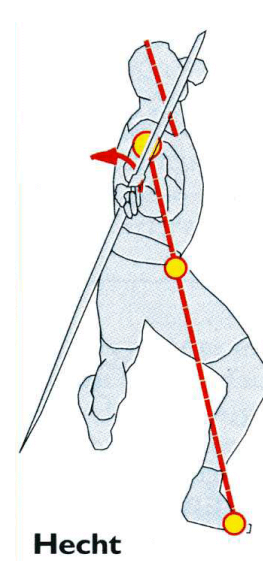
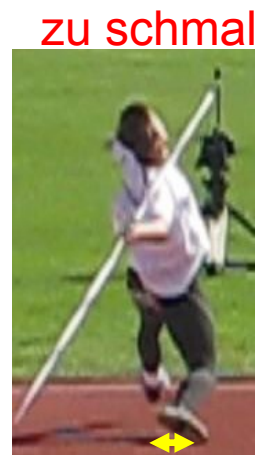
- **Schritt-Weite gross behalten während dem Armzug**
- **Abwurf über dem linken Fuss**



Stemmschritt-Breite

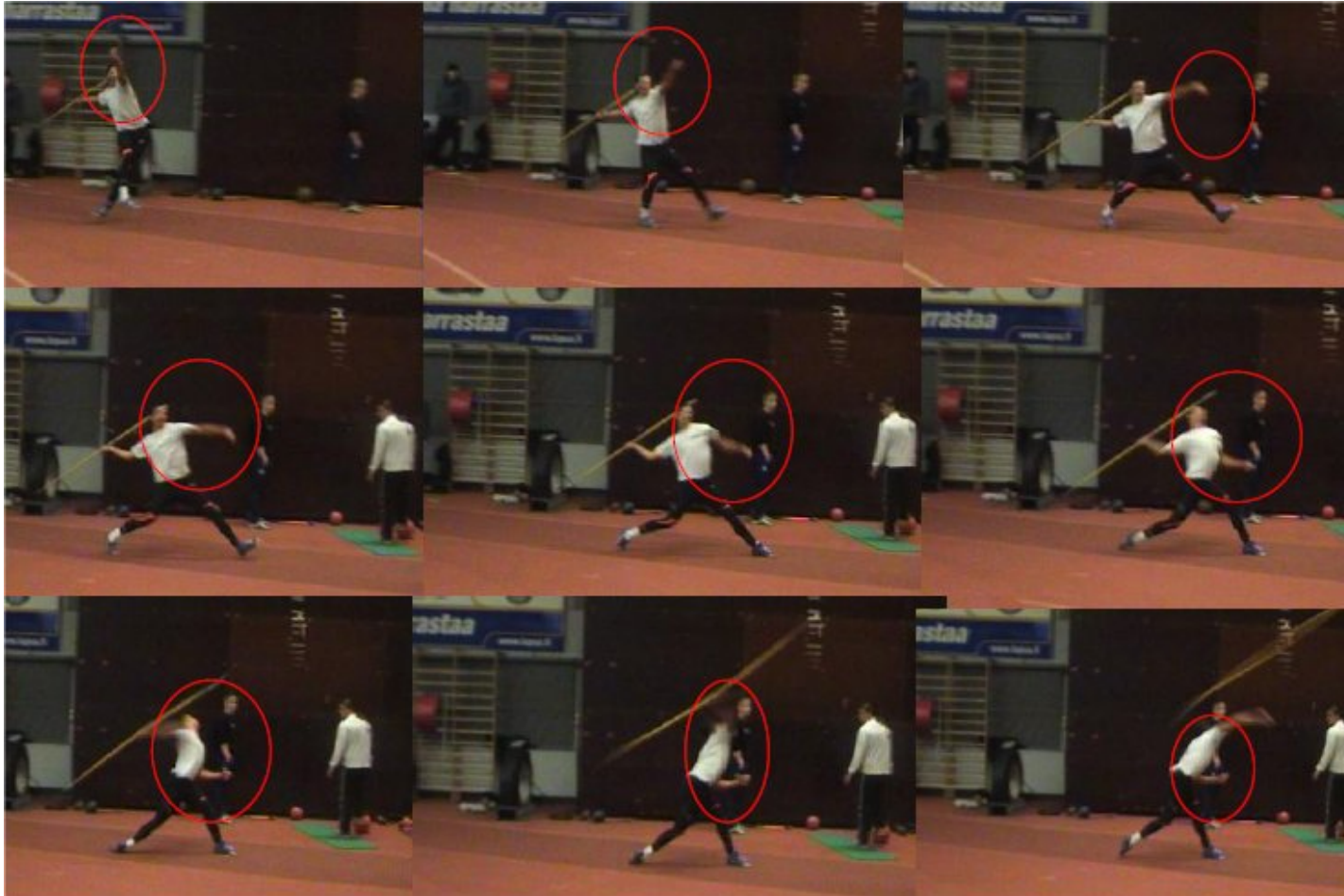


RICHTIG !



Gegenarm-Arbeit

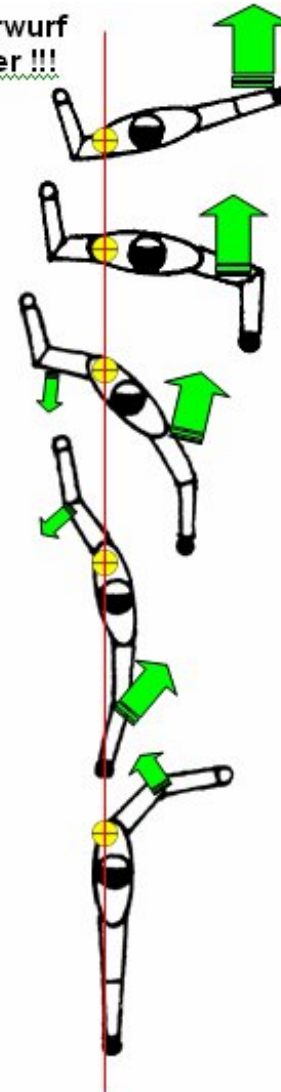
Leistungsreserve!!! Oft unterschätzt! Wird häufig falsch oder gar nicht trainiert.



Rotationsachse Gegenschulter

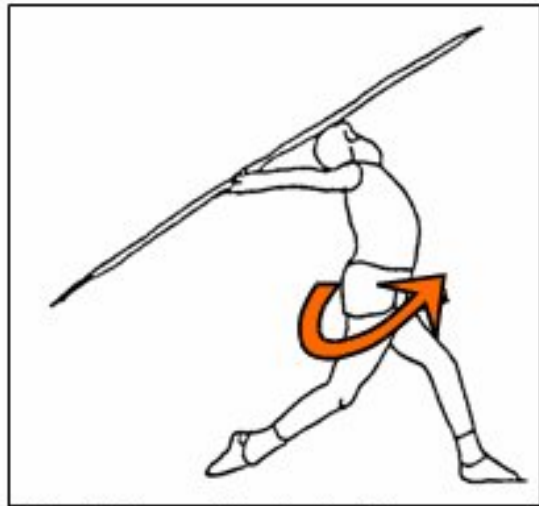
⊕ Drehachse im Speerwurf
ist die Gegenschulter !!!

...und eben nicht die Körpermitte!!!



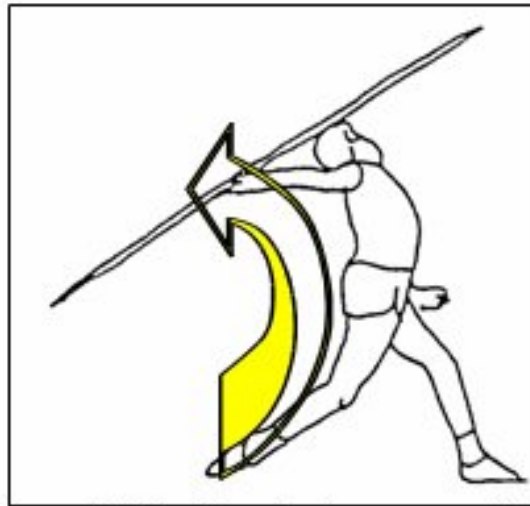
Spannung(en)

Hüft-Spannung



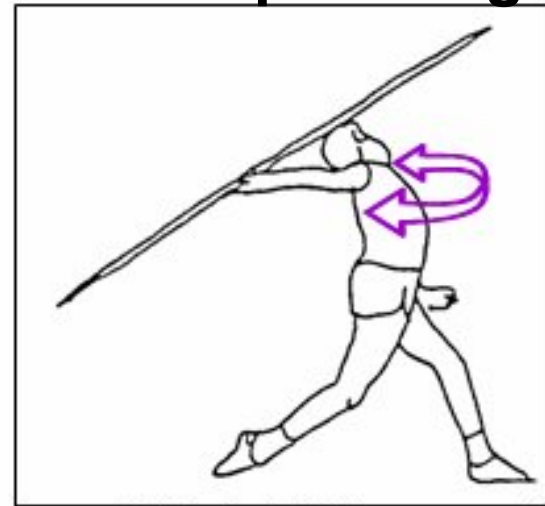
„David und Goliath-Spannung“

Bogen-Spannung



„Robin Hood-Spannung“

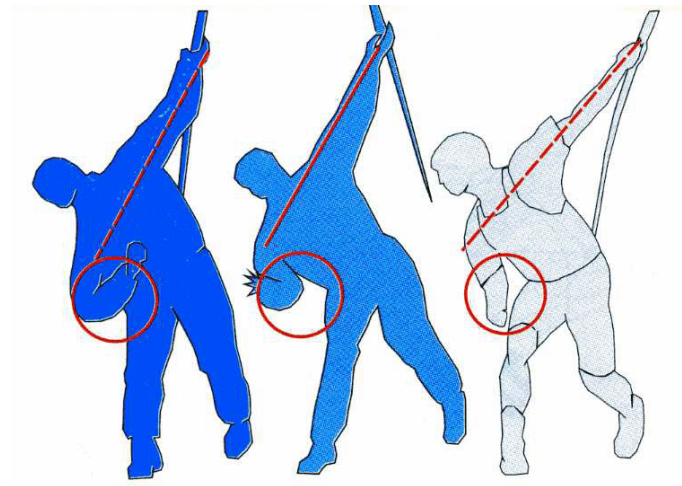
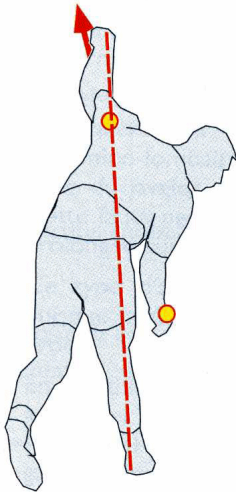
Brust-Spannung



„Wilhelm Tell-Spannung“

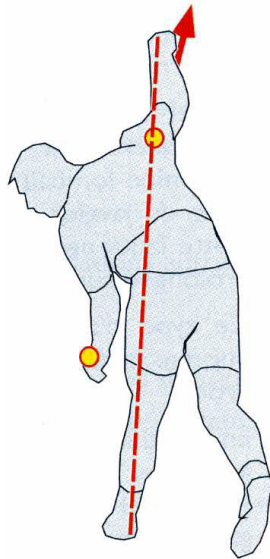
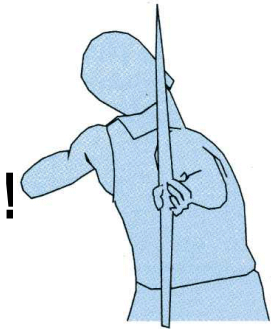
Abwurf stabil

- Hohe Wurfarm-Ellbogen-Führung
- Zug eng dem Kopf entlang
- Gegenseite blockiert
 - ⇒ **Gegenarm eng am Körper**
 - ⇒ **Kein Weiter-Rotieren nach links**



Abwurfrichtung

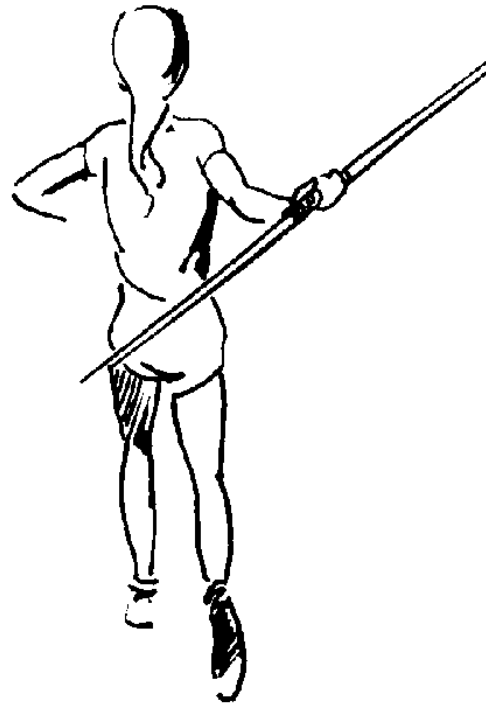
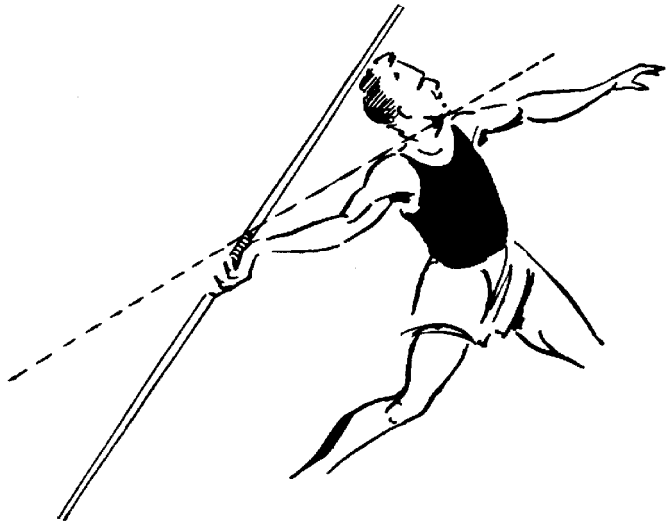
- Armzug eng am Körper: Einfluss Kopfhaltung!
- Abwurfwinkel ca. 35 Grad
- Die Krafrichtung des Speers wird von der Blockrichtung bestimmt. Rotationskontrolle!



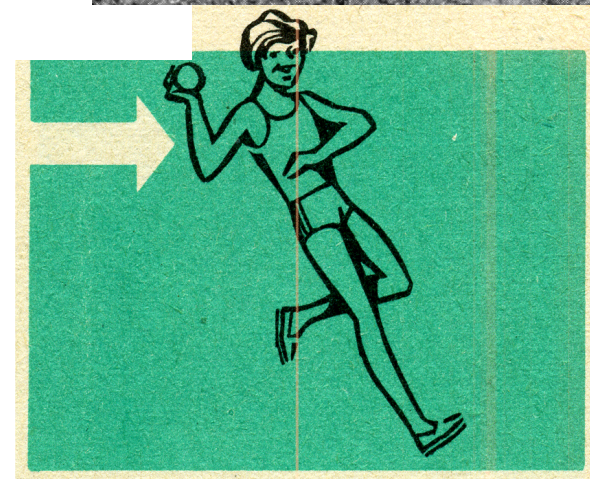
Fehlerbilder

- Unzweckmässiger Griff
- Zu tiefe Armhaltung
- Stemmfußaufsatz auf Ballen und oder schräg
- Spitze zu weit vom Kopf weg gehalten
- Schlendwurf
- Zu steiler Abwurfwinkel (...Handgelenk–Knick)
- Mangelhafter Anlauf; zuwenig Tempo; keine Temposteigerung zum Abwurf hin

Fehlerbilder I



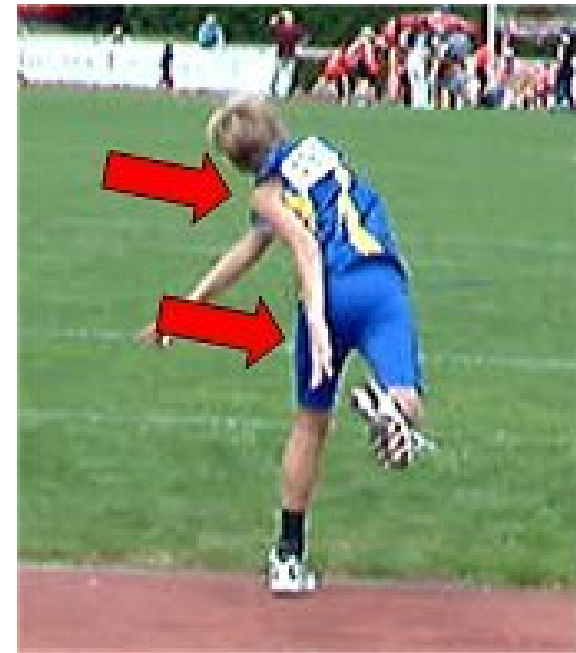
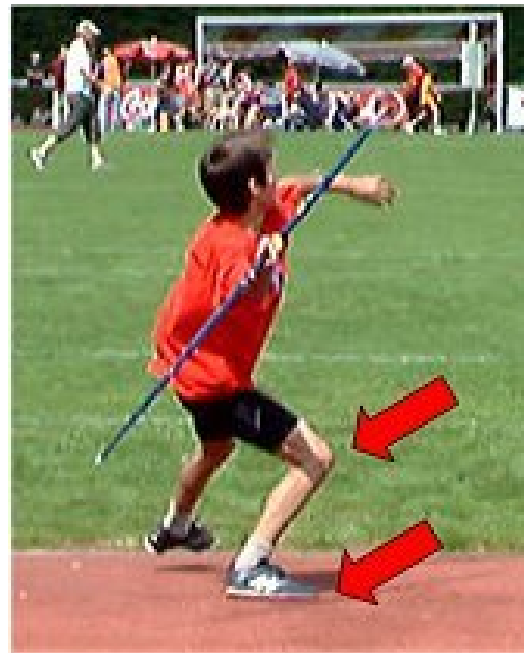
Modul Speerwurf



Fehlerbilder II

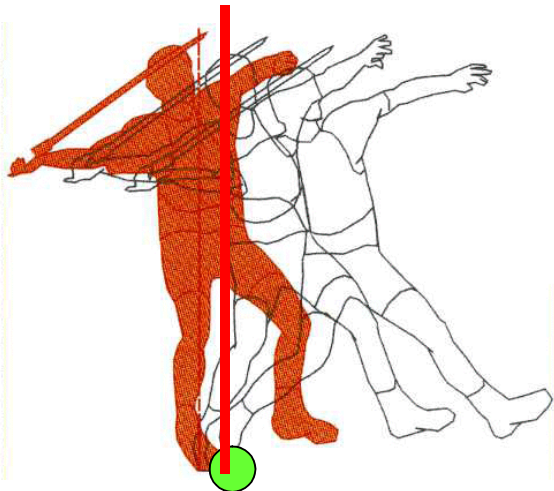


Fehlerbilder III



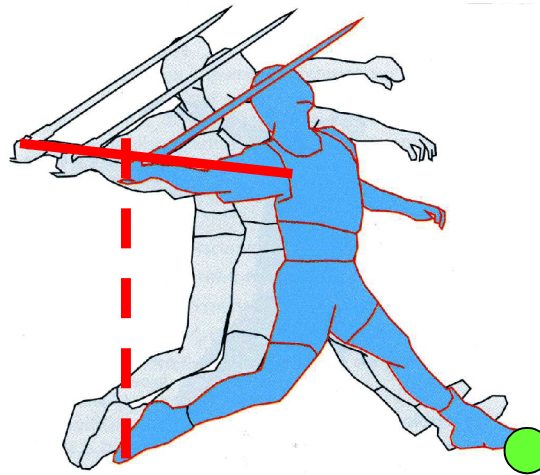
DIE Schlüssel-Punkte:

DB - Aufsatz

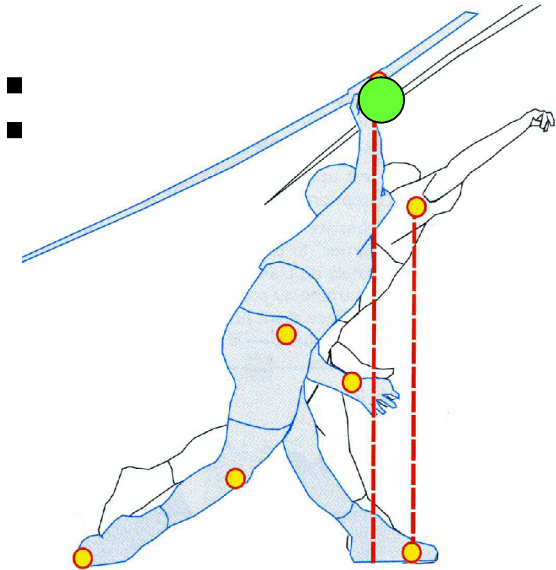


- Stemmbein vor Druckbein
- Achse Gegenschulter-DBA

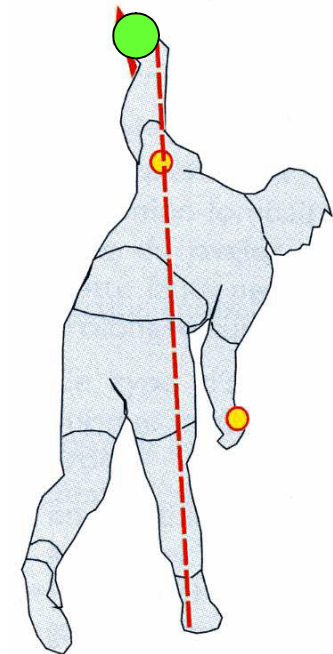
SB - Aufsatz



- Spitze nah am Kopf
- Arm gestreckt
- Wurfhand über DB-Fuss



Abwurf



Spezifisches Konditaining Speer

- Ziel: Kraft Schlagwurf-Bewegung
 - Überzüge (Aufbau mit MB-Würfen)
 - MB-Würfe liegend mit gestr. Armen
- Ziel: Kraft Stemmen
 - Nackenstossen mit Ausfallschritt
 - Spezifische Reiss-Formen
- Ziel: Kraft Rumpfdrehung
 - Hantelscheiben-Drehgehen
 - Scheibenwischer

Spezifische Planung

- Keine Frühspezialisierung; MK-Kombi; Schnelligkeit!!!
- Wurfanzahl kontinuierlich steigern
z.B. 40 Würfe/Training mit 14j (60/15, 80/16)
- Wurfgerät-Gewichte variieren!
- WK-Zahl moderat: je jünger – je grössere WK-Pausen

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
14j	90' MK 30' Kr		90' MK 30' Kr		120' Kr	100' Sp	
17j	30' Indiv 30' Kr	90' MK 30' Kr	90' MK 30' Kr	Volley	150' Kr	120' Speer	



Danke für die Aufmerksamkeit –
nun ab in die Praxis