

Hinführung Speerwurf

Vorübung

Wiederholung je Übung 3x10, auch mit nicht Wurfseite
Freie Kugel Impulsschritt am Netz
Medizinball Überkopf Impulsschritt, 2er Rhythmus, 5er Rhythmus am Netz
Beidbeinige Sprünge mit Abwurf, Druckbein Doppelkontakt
Prellwürfe, Tormannwürfe
Imitation Wurfauslage, Eindrehen, im Reingehen

Koordinative Vorübung sind Speerläufe, auch mit nicht Wurfseite

- Anlaufhalte Speer in Hochhalte
- Laufen mit verdrehtem Oberkörper, langer Wurfarm
- Rhythmuslauf (Achsen parallel)
- Doppel Bodenkontakt
- Schlittschuhsprung
- Kreisender Speer
- Kombination

Werfen mit Wurfstab, Nockenball

Mit Speer, Hochhalte, Spitze nach unten, Impulsschritt frontal, Ellenbogen am Ohr, es wird an die Stelle geworfen an die die Speerspitze hinzeigt, Zeigefinger zeigt der Spitze nach
Rasenwürfe

Auf der Anlage

Wiederholung 5-10 Würfe
2er Rhythmus, 3er Rhythmus, 5er – 9er Rhythmus, mit antrippeln
Rhythmuslauf ganze Anlagenlänge, Variationen von Sprüngen und Läufen
WK Anlauf