Fortbildung

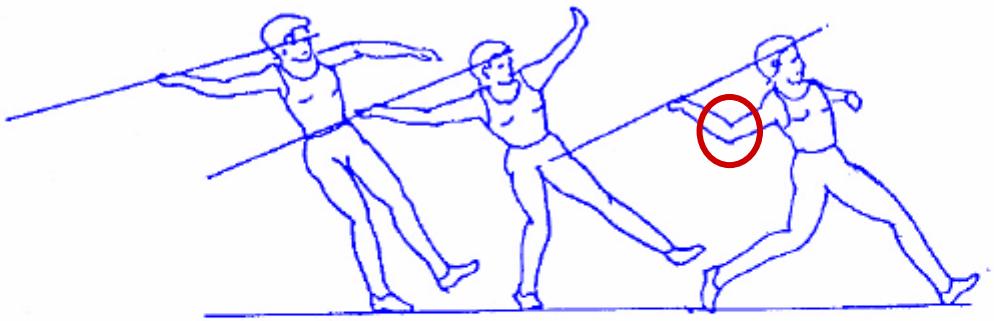
Wurf / Speer

Daniel Klostermann

Die Technik ist das Nadelöhr für alle übrigen Leistungsfaktoren, wenn sie in die Leistungen eingehen sollen.

Speerwerfen Hauptfehler

1.

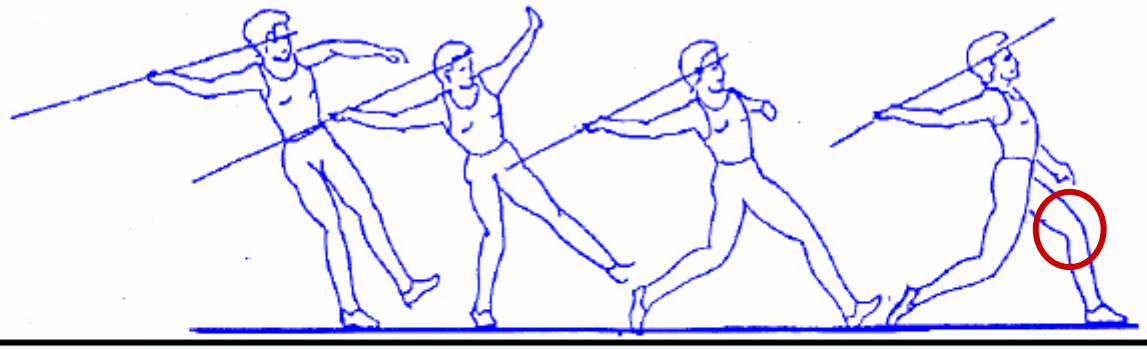


Zu stark gebeugt angezogener Wurfarm !
Ungenügender Spannungsaufbau - Wurfverzögerung im Oberkörper !

© Peter Ogiolda (WLV), Peter Salzer (OSP)

Speerwerfen Hauptfehler

2.

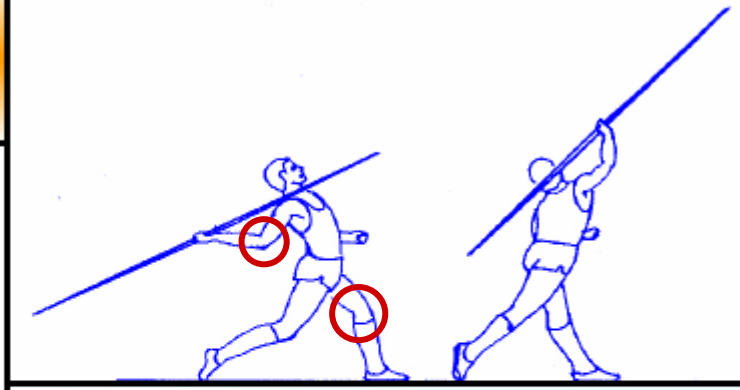


Zu stark gebeugtes Stemmbein !
“ Spannungsaufbau-Wurfverzögerung “ im Unterkörper.
Linke Blockseite nicht effektiv !

© Peter Ogiolda (WLV), Peter Salzer (OSP)

Speerwerfen Hauptfehler

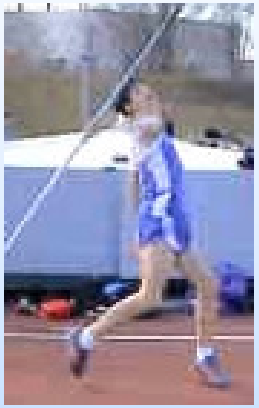
3.

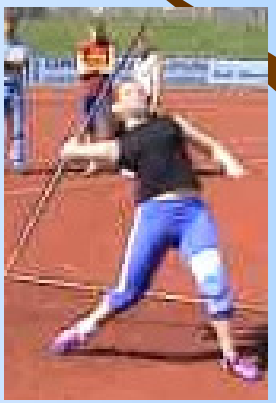
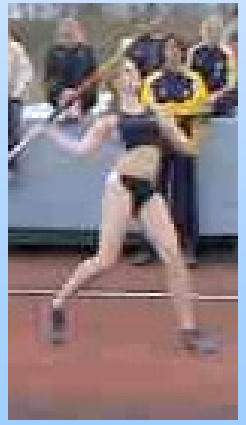
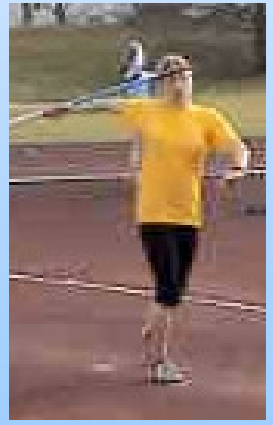
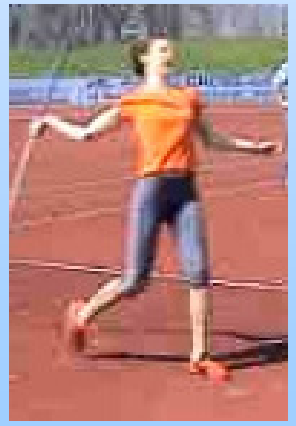
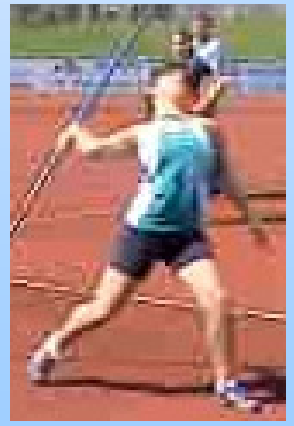


Ursachen und Wirkung der Fehler 1. und 2. auf die Fluglage des Speeres !
Speere in ihrer “ Seele “ treffen beim Abwurf !

© Peter Ogiolda (WLV), Peter Salzer (OSP)

Fehlerbilder



die 3 wichtigsten Beobachtungspunkte beim Speerwurf

1

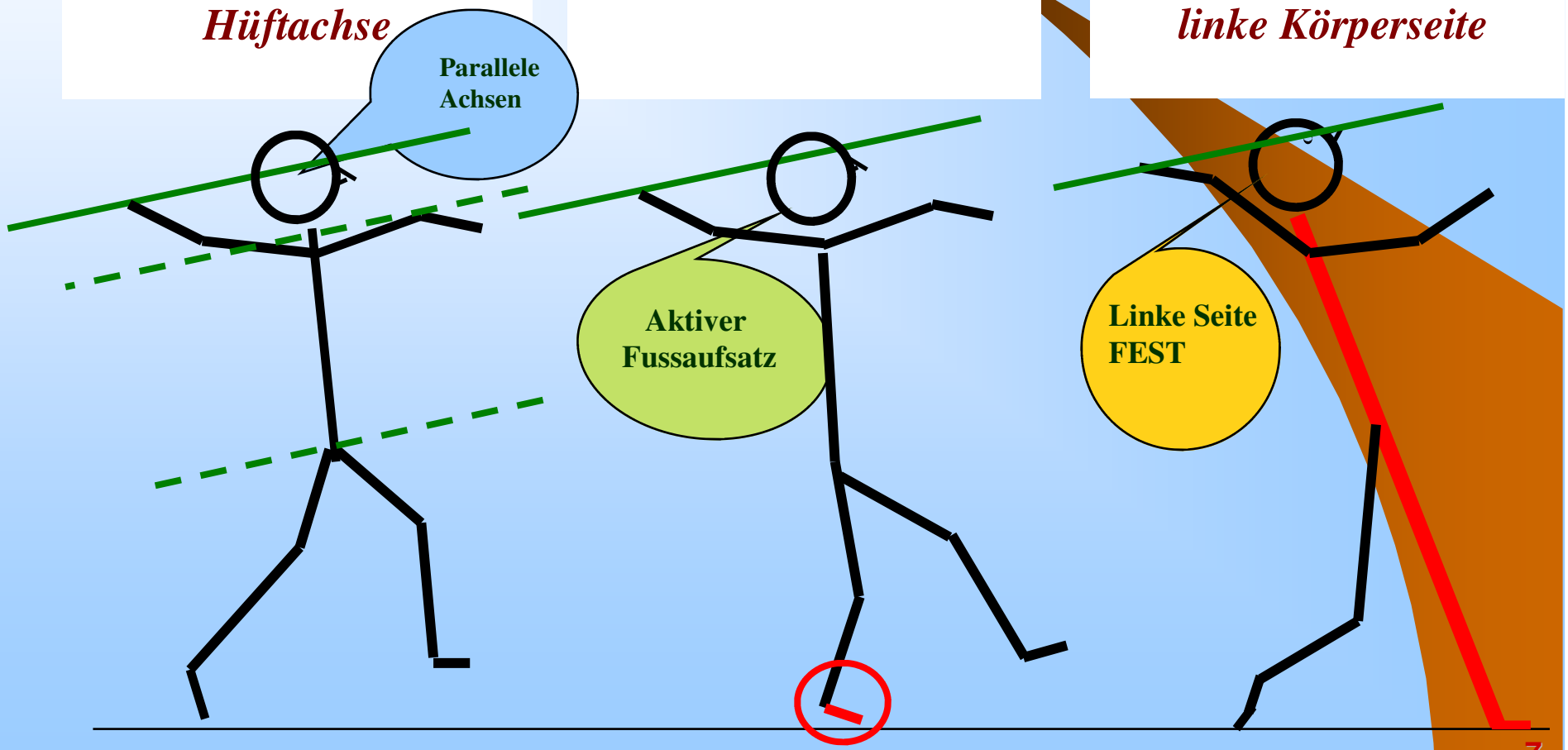
parallelität der Speer-, Schulter-, und Hüftachse

2

Aktiver rechter Fussaufsatz

3

Abwurf gegen die fest fixierte und blockierte linke Körperseite

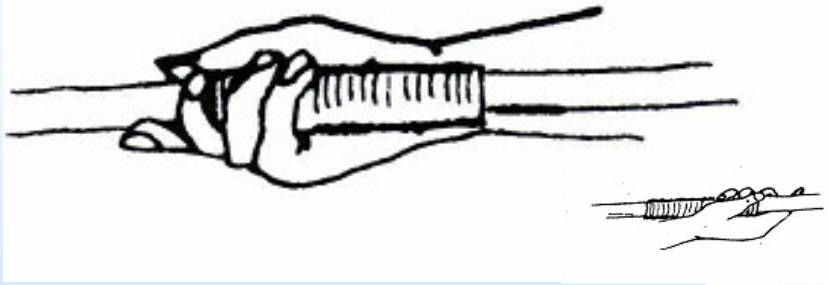


Methodik für Speerwerfer (Schnellkurs): Doppelstütz, Block-Verhalten, KSP-Gleichgewicht

Griffarten

Normal- Griff

Mittelfinger- Griff „1“

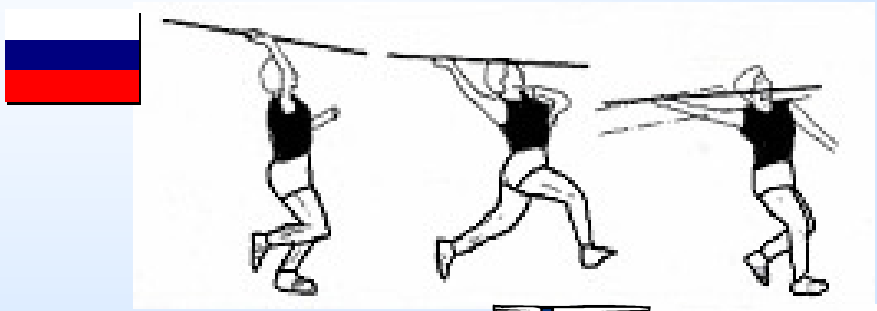


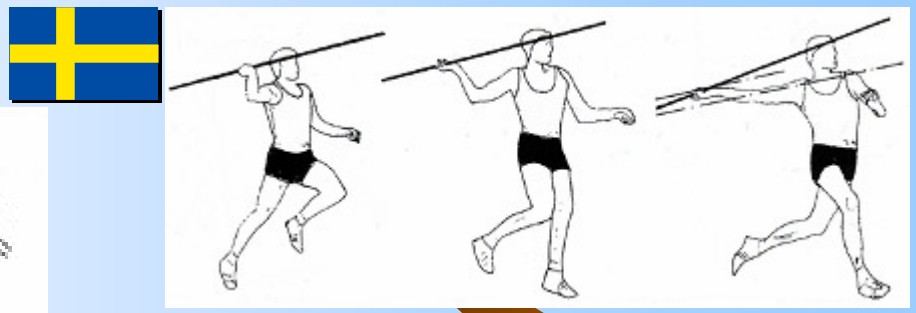
Mittelfinger- Griff „2“

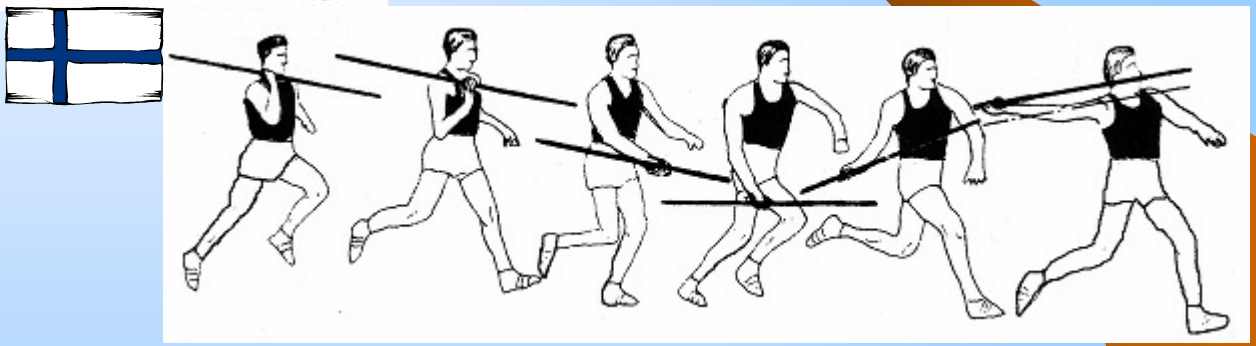
Zangen- Griff
„ Gesundheitsgriff“

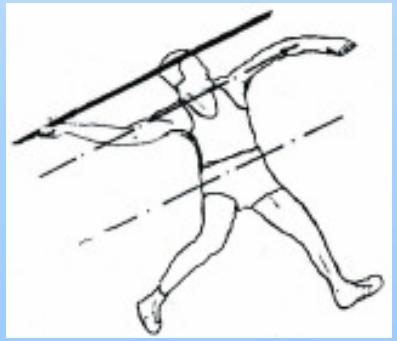
Der LETZTE Griff

Rückführungsarten





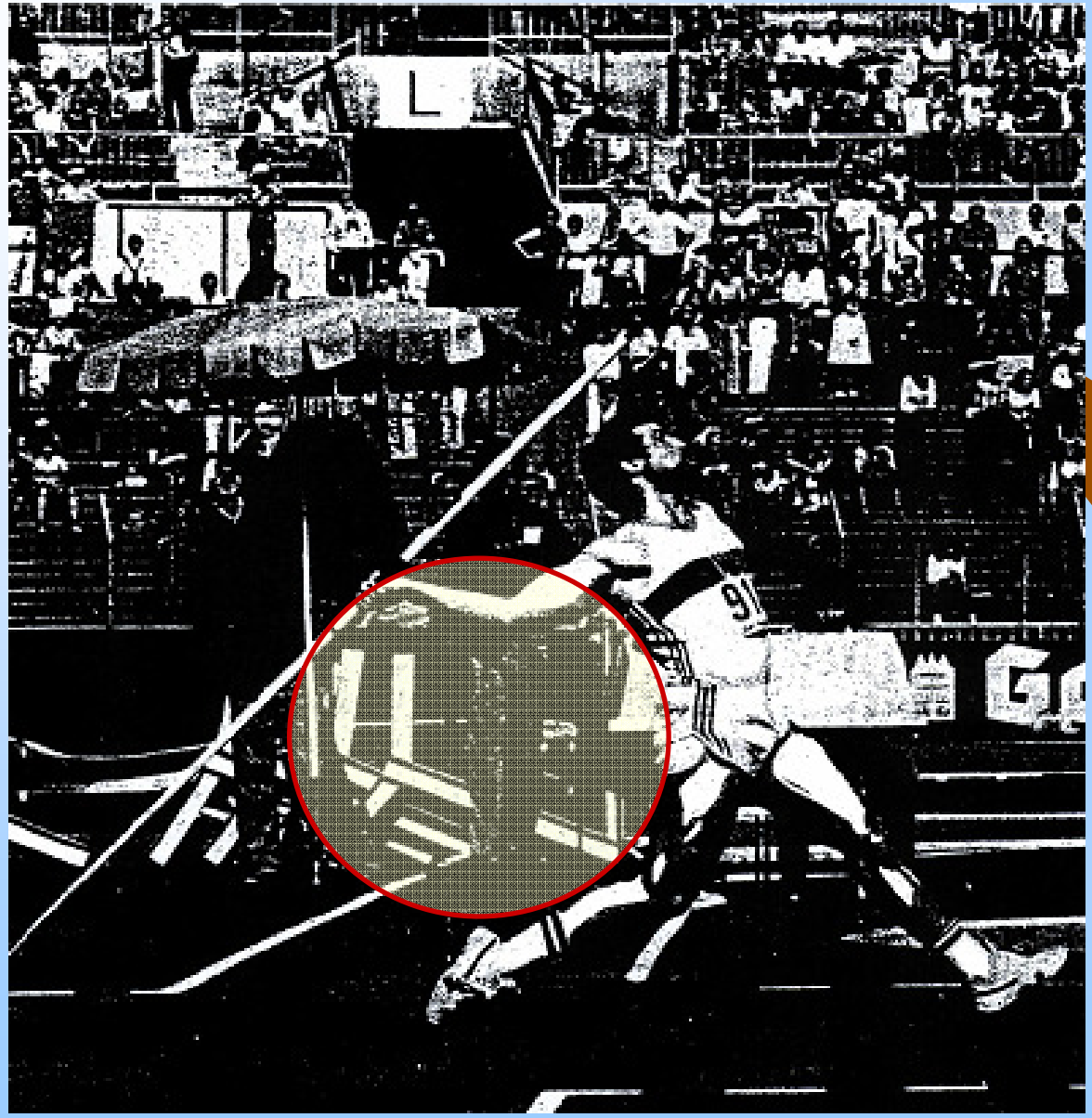




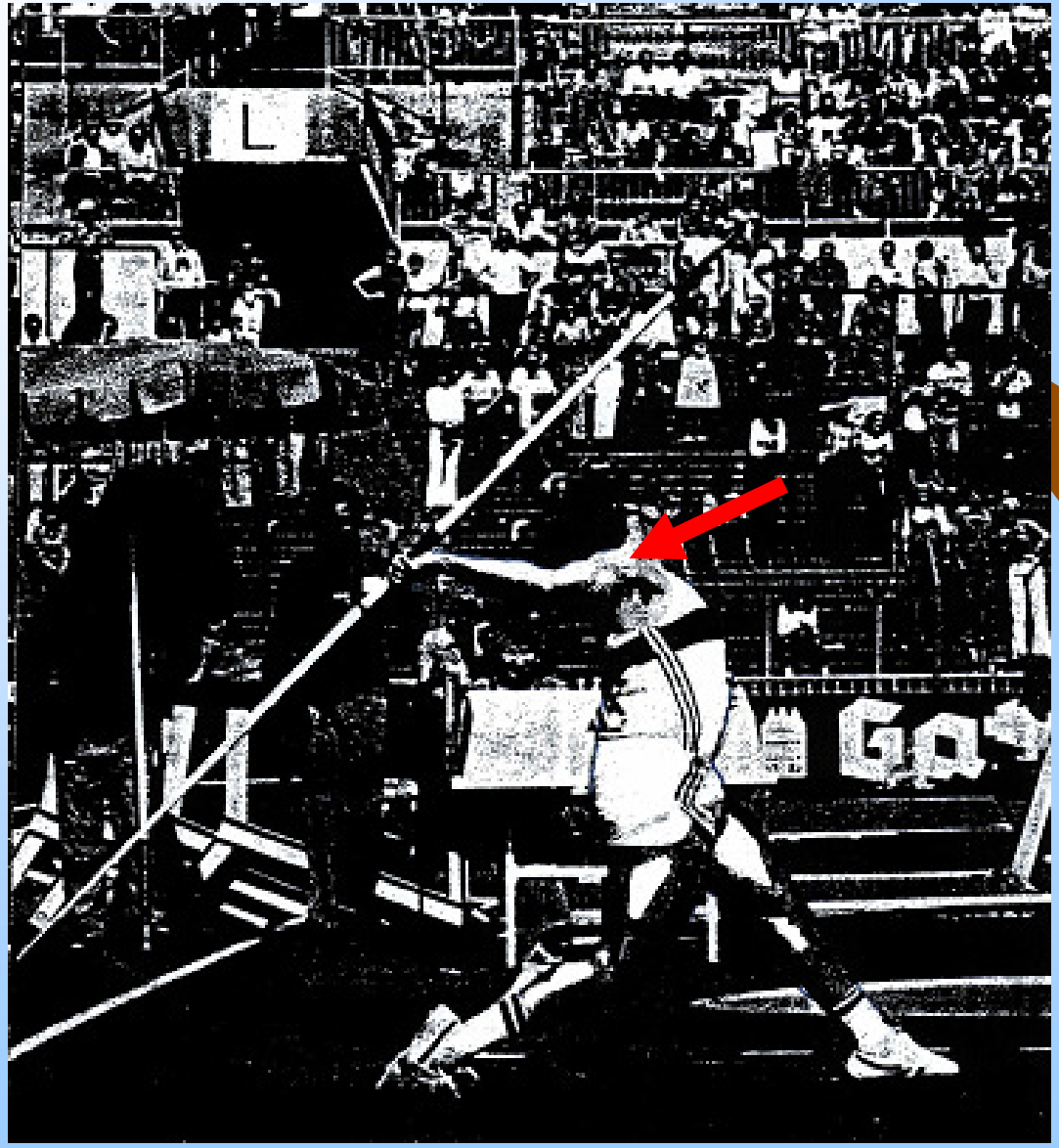
3 x Achsen!

Parallelität dieser Achsen

Moment der grössten Körperspannung



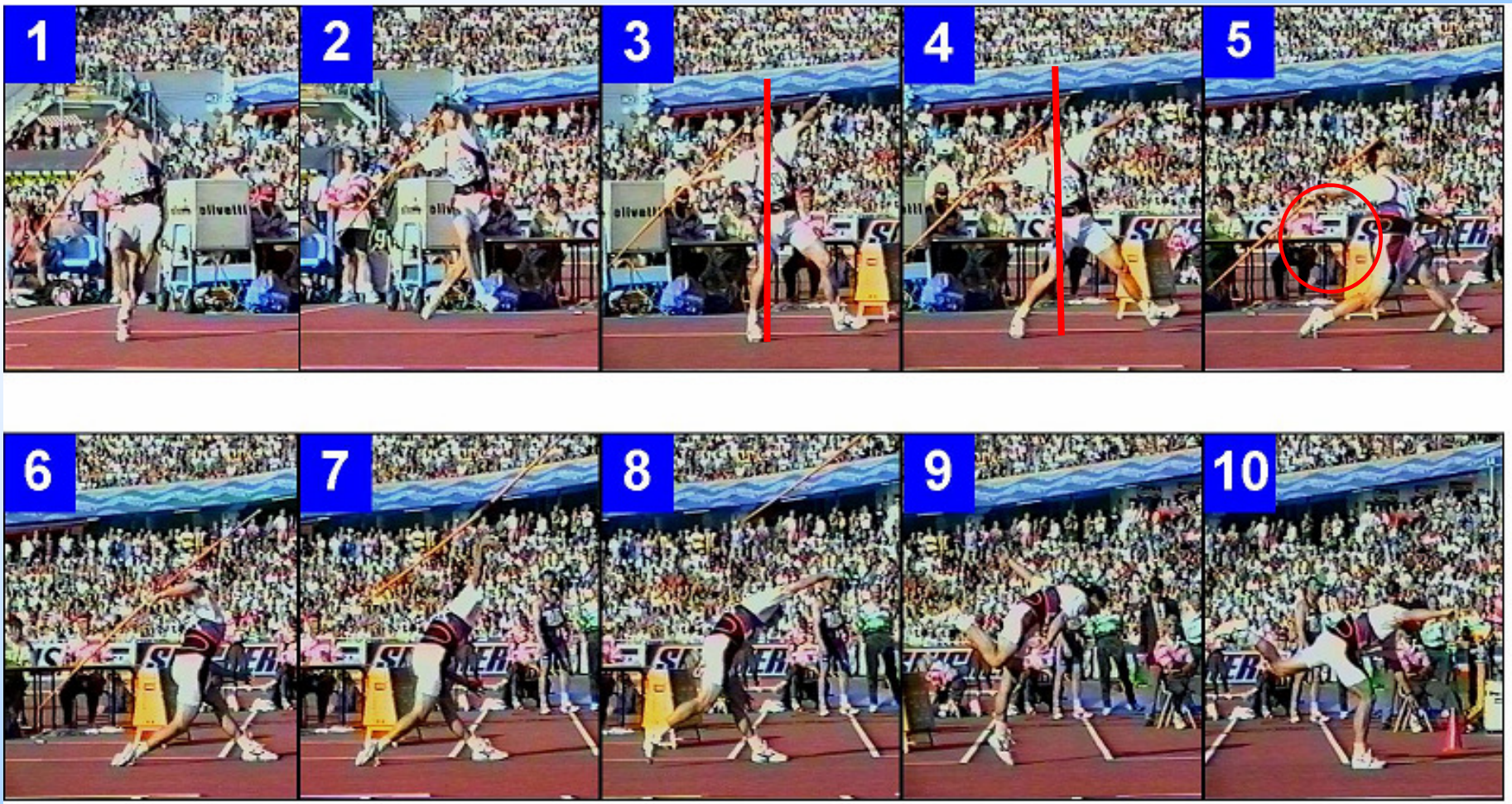
Moment der grössten Schulterspannung! HALLO !!!



Quelle IAT Leipzig

IAT e.V. Leipzig J. Zelezny (TCH) Weite: 98.48m (WR) 3.Versuch Zeiss Meeting Jena 25.05.96

Uwe Hohn 104,80



Jan Zelezny (Tschechien) Wurfweite: 89,58m 6. Versuch Platz 1

Weltmeisterschaften am 13. 08. 1995 in Göteborg (Schweden)

OLYMPIASTÜTZPUNKT STUTTGART

Peter Salzer
Kamera: Klaus Bartonietz
OSP Stuttgart/Video-Service
Mercedesstraße 83
70372 Stuttgart

LA
23

Quellen Hinweise

- Wurfteam Baden-Württemberg
  - Werner Daniels
  - Peter Ogiolda
  - Peter Salzer
  - Karsten Thumm
  - Daniel Klostermann
  - Lutz Klemm
- IAT Leipzig
- Wurf und Stoss, L.Hinze, Sportverlag

Danke, für Ihre Aufmerksamkeit

- www.bw-wurfteam.de
- www.wurfteam-oberrhein.de
- www.sport-iat.de