





## ***azyklische Anlaufphase***

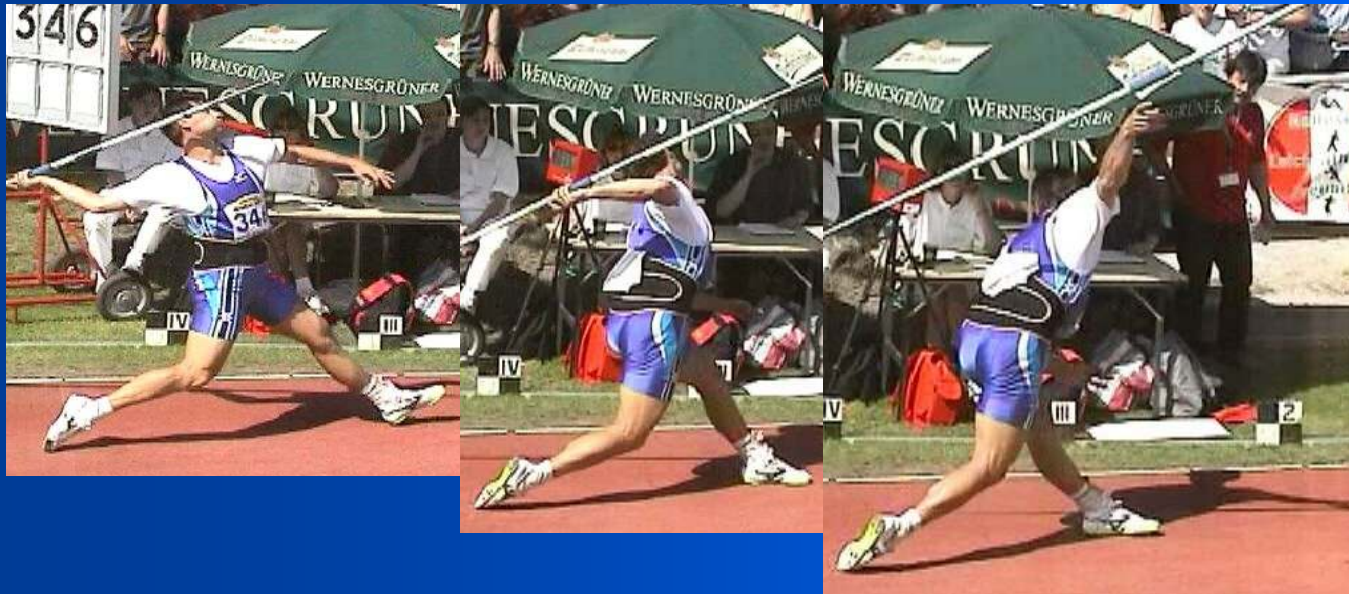


## Phaseneinteilung

***Lösen links  
bis  
Setzen rechts***

- Oberkörper aufrecht
- Achsparallelität
- Impulshafter Schwungbeineinsatz mit geringer Amplitude
- Unterlaufen des Oberkörpers durch die Beine





## **Hauptbeschleunigungsphase**



## **Phaseneinteilung**

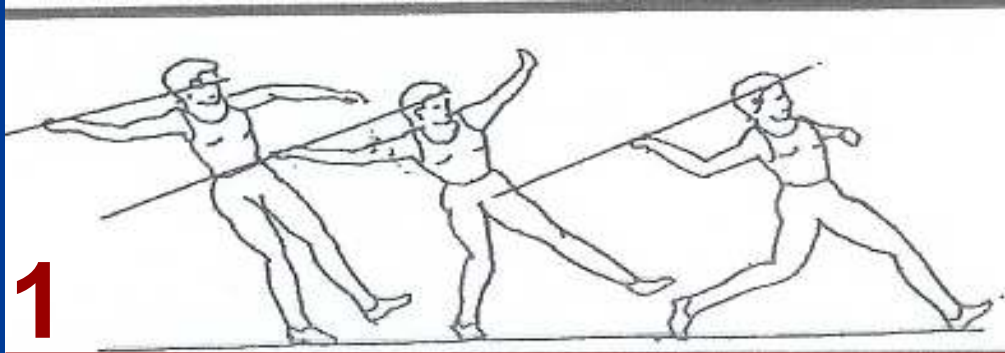
**Setzen rechts  
bis  
Abwurf**

- Aktives und  
schnelles  
Weiterarbeiten des  
rechten Fußes/  
Druckbeines

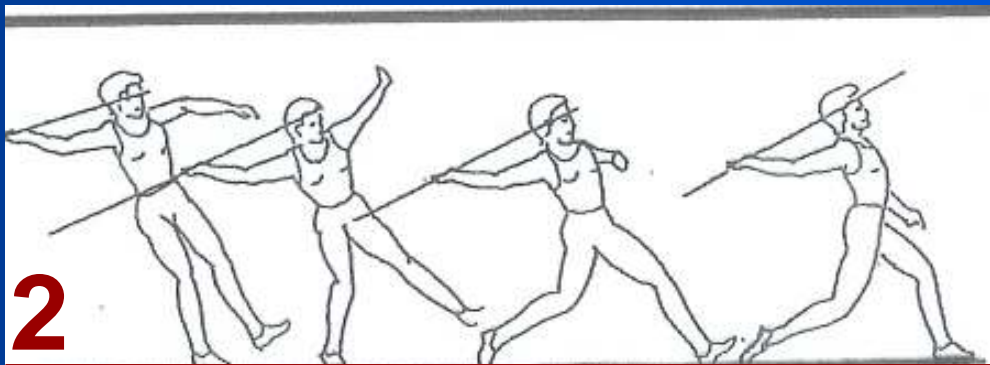
- Aktives und fest  
fixiertes Setzen  
des linken Beines

- Abwurf gegen  
das linke  
Widerlager / linker  
Block

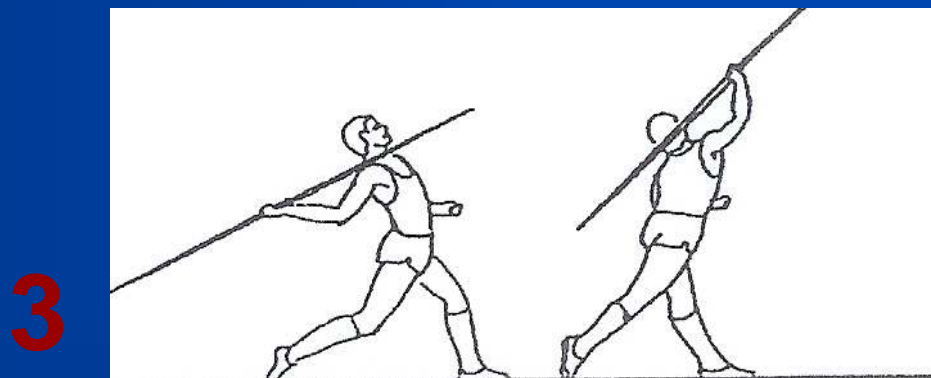
# Hauptfehler



**Zu stark gebeugt angezogener Wurfarm ! Ungenügender Spannungsaufbau / Wurfverzögerung im Oberkörper !**



**Zu stark gebeugtes Stemmbein ! Spannungsaufbau / Wurfverzögerung im Unterkörper ! Linke Blockseite nicht effektiv !**



**Ursachen und Wirkung der Fehler 1. und 2. auf die Fluglage des Speeres !**

**Speere beim Abwurf in ihrer „Seele“ treffen !**



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*

