

Speerwerfen

PM 08/07

Neben dem technisch relativ schwierigen Bewegungsablauf sind in der Schule weitere Probleme zu bewältigen: Eine entsprechende Geräteausstattung, ein Rasenplatz und vor allem die Berücksichtigung von Sicherheitsaspekten stellen eine entscheidende Voraussetzung für die Einführung des Speerwerfens dar.



(aus: www.sportunterricht.de)

Sicherheitsaspekte

Aufgrund der erhöhten Gefahr, die vom Speer ausgeht muss die Lehrperson die Gruppe jederzeit im Blick haben. Wenn es Verhältnisse erlauben, kann in Kleingruppen geübt werden.

Die **Gruppe** muss unbedingt in **zentrale Sicherheitsmaßnahmen** eingewiesen werden:

- Der Speerwurf darf nur unter Aufsicht des Lehrers durchgeführt werden
- Es dürfen keine anderen Gruppen in der näheren Umgebung üben
- In der Regel gibt der Lehrer das Kommando für das Werfen des Speeres und das Zurückholen der Geräte. Die Bewegungsaufgabe ist verbindlich.
- Es werden die Speere erst zurückgeholt, wenn alle Geräte geworfen sind
- Kein Werfen in Gegenüberstellung
- Der seitliche Abstand bei der Linienaufstellung beträgt ca. 5 m (Die Schüler richten sich vor jedem Wurf selbständig aus)
- Alle Schüler/innen müssen sich vergewissern, dass sich keine Personen im Wurffeld aufhalten
- Der Speer wird stets senkrecht gehalten und getragen (z. B. Holen und Zurückbringen des Geräts vor und nach der Stunde Ausnahme: Transport im Bündel).
- Das Gerät ist bei Nichtbenutzung flach auf den Boden zu legen (kein Stecken im Boden: Gefahr des Aufspießens!)

Griffarten

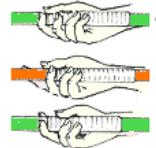
A - Daumen-Zeigefinger-Griff

B - Daumen-Mittelfinger-Griff

C - Zangengriff

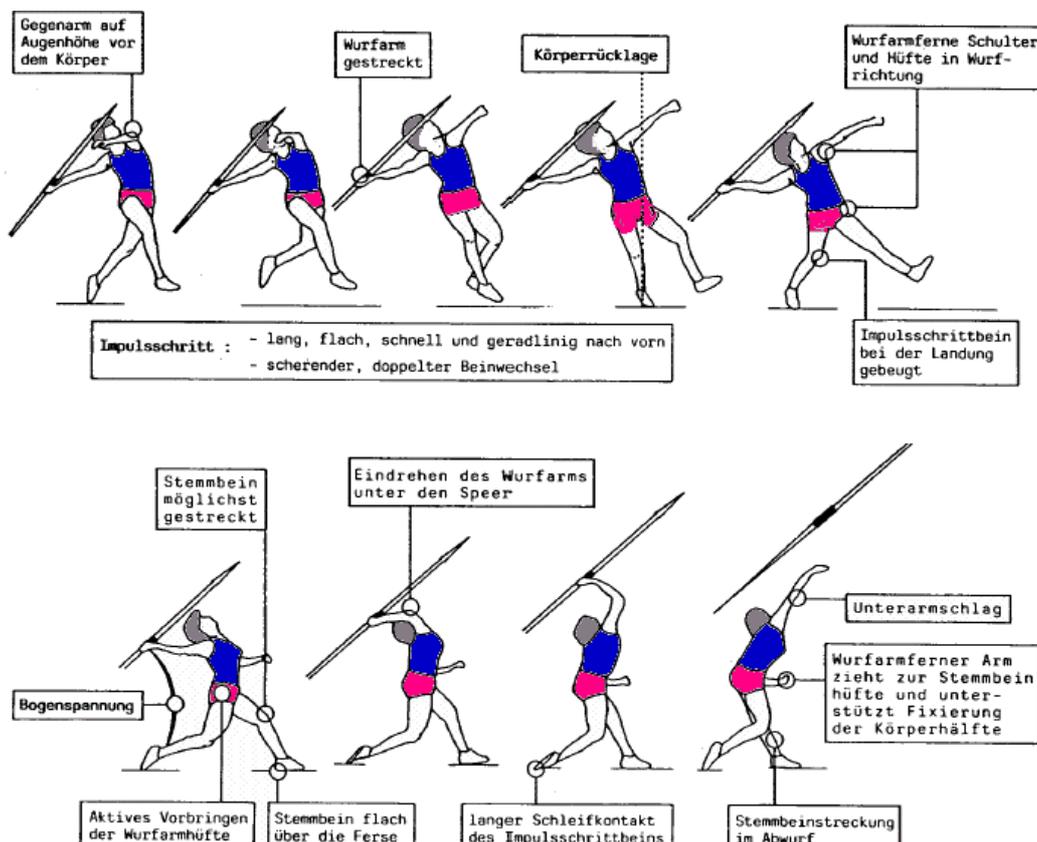
Bei allen Griffarten liegt der Zeigefinger hinter der Wicklung.

Der Wurfarm ist gestreckt.



(aus: www.sportunterricht.de)

Technik Speerwurf



Phasen	Kennzeichen
Anlauf	... ist geradlinig und lässt sich in zyklisch (Steigerungslauf) und azyklisch (spezielle Schrittbewegungen) unterteilen
a) zyklischer Teil	<ul style="list-style-type: none"> - lockerer Steigerungslauf (6-8 Schritte) - zur Vorbereitung auf den Übergang zum 2. Anlaufteil werden die Laufschriffe „linksbetont“ ausgeführt - der Speer wird mit der Wurfhand über Kopfhöhe gehalten - der Ellbogen ist gebeugt und zeigt nach vorne
b) azyklischer Teil	<ul style="list-style-type: none"> - 5-Schritt-Rhythmus - die Speerrückführung beginnt mit dem Aufsetzen des linken Fußes (1. Schritt) und ist mit dem 2. oder 3. Schritt beendet - geradlinige Speerrückführung neben dem Kopf - der Körper wird dabei nach rechts gedreht bis linke Schulter und Arm in die Wurfrichtung zeigen - der Wurfarm ist gestreckt - der 4. Schritt ist der Impuls- bzw. Kreuzschritt - er wird mit dem rechten Bein flach und schnell nach vorne ausgeführt - Fuß wird nach rechts ausgedreht - KSP befindet sich über dem rechten gebeugten Bein - Rücklage des Oberkörpers (Bogenspannung) - Stemmschritt (5. Schritt mit dem linken Bein) wird vorbereitet
- Speerrückführung	
- Impulsschritt	
- Wurfauslage	
Abwurf	<ul style="list-style-type: none"> - Mit dem Strecken des rechten Beins und dem schnellen linken Fußaufsatz (5. Schritt) wird der Abwurf als Hauptphase der Beschleunigung eingeleitet - schnelle Wurfbewegung durch eine peitschenartige, über Kopfhöhe nach vorne schnellende Arm-Handbewegung mit anschließendem Abwurf und „Nachschlagen“ (Abkippen der Hand im Handgelenk in Wurfrichtung) der Wurfhand
Abfangen	- Umsprung auf das rechte Bein (Rechtshänder)

Fehlerkorrektur Speerwurf

Fehler	Ursache	Folge	Korrektur
Speer wird zu weit seitlich neben dem Körper abgeworfen	<p>Wurfarm und Speer sind in der Wurfauslage zu tief abgesehen; der Wurfarm wird beim Abwurf nicht angehoben u. eingedreht.</p> <p>Mangelnde Beweglichkeit im Schultergürtel</p>	flacher Abwurf; Gefahr der Ellbogenverletzung	<p>Imitation der Abwurfbewegung unter Konzentration auf die Eindrehbewegung des Wurfarmes sowie der Wurf Schulter; ggf. gegen Partnerwiderstand.</p> <p>Standwürfe auf Ziele in Kurzer Entfernung.</p> <p>Würfe aus dem Angehen mit zurückgeführtem Speer.</p>
Fehlende Bogenspannung	<p>Zu kurzer Impulsschritt; Wurfauslage mit Körperrücklage wird dadurch nicht erreicht.</p> <p>Zu kurzer Stemmsschritt; der Abwurf wird überlaufen.</p> <p>Der Wurfarmeinsatz erfolgt vor dem Hüft-Bein-Einsatz.</p>	geringe Stemmwirkung; Energie aus Anlauf und Abwurf wird nicht richtig auf den Speer übertragen	<p>Würfe aus dem 3-Schritt-Rhythmus; der zweite Schritt ist ein flacher Sprung über eine Markierung.</p> <p>Zugübung mit Speer und Partner; Hüfte und Brust mit der Streckung des rechten Beins in Wurfrichtung drehen.</p>
Nachstellschritt und Impulshopser im Anlauf	Falsche Bewegungsvorstellung; Gewohnheit vom Schlagballwerfen	Ungenügender oder fehlender Stemmbeineinsatz	„Impulsschrittläufe“ durchführen (= raumgreifende Schritte mit Überkreuzen der Beine im Flug)

Methodik Speerwerfen

Voraussetzung für den Speerwurf ist ein vielseitiges Wurftraining in Form von Spiel- und Übungsformen mit Steinen, Schlagbällen, Stöcken, Gummi-, Nocken-, und Gymnastikstäben.
Vorab auch Gymnastikübungen mit dem Speer

1. Erste Wurferfahrungen im Stand

Kaum ein Gerät gibt dem Schüler eine solch direkte Rückkopplung über die Qualität seiner Bewegung wie der Speer.

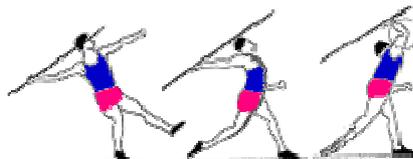
Zunächst wird Wert auf die Ausgangsstellung im Stand gelegt: Der Wurfarm ist lang, Gewicht auf dem hinteren Bein, seitliche Stellung

2. Zielwürfe aus dem Stand

Zielwürfe mit geringer Distanz (6-12m) auf Pappkartons, Reifen etc.

3. Erarbeiten der grundlegenden Standwurf-Technik

- 1- Wurfauslage
- 2- Bogenspannung
- 3- Zug mit "Unterarmschleuder"/Stemmbaineinsatz



(aus: www.sportunterricht.de)

ggf. Partnerübung:

Mit einem Partner oder dem Lehrer wird die Ausgangsübung gegen einen leichten Widerstand ausgeführt. Dadurch kann eine direkte Rückmeldung über die Bogenspannung mit dem entsprechenden Körpergefühl im Arm-Schulter-Rückenbereich gegeben werden.



(aus: www.sportunterricht.de)

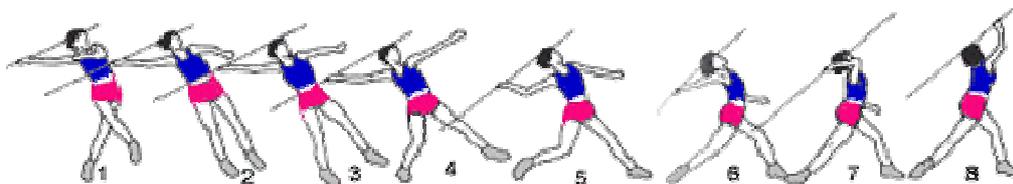
4. Werfen aus dem Drei-Schritt-Rhythmus

Der 3-Schritt-Rhythmus ist bereits vom Ballwurf bekannt. Rechtshänder werfen mit der Schrittfolge: links-rechts-links. Der vorletzte Schritt wird betont (**Impulsschritt**)
Der Speer ist in der Ausgangsstellung bereits zurückgeführt, der gestreckte Wurfarm kann optisch überprüft werden (wichtig!)



(aus: www.sportunterricht.de)

5. Werfen aus dem Fünf-Schritt-Rhythmus



(aus: www.sportunterricht.de)

Ergänzende und weiterführende Übungen

Zur Verbesserung der Wurfgewandtheit:

- Zielwürfe, Zielweitwürfe, Zonenwürfe
- Würfe mit unterschiedlichen Abwurfwinkeln bzw. Flugbahnen
- Würfe mit unterschiedlich beschaffenen und schweren Speeren

Zur Verbesserung der Wurfkraft:

- Würfe mit schwereren Geräten
- beidhändige Medizinballwürfe über den Kopf aus dem Stand und kurzem Anlauf
- Zug- und Abwurfimitationsübungen mit Partner („Speerziehen“), Gummizügen u. ä.
- beidhändiges „Überziehen“ mit Hantel- oder Reckstange rückwärts auf dem Kasten liegend