

Aufbauschema Speerwurf – Technikscherpunkte nach Lernstufen

	Grundform	Aufbauform	Leistungsform
Anlauf	<ul style="list-style-type: none"> - Anlaufen mit Speer in Rückhalte - Blick nach vorn 	<ul style="list-style-type: none"> - Haltung Speer+Körper bei Auftaktlauf - Haltung von Oberkörper / Gegenarm / Hüfte / Knie / Füße bei Rückhaltelauf - Speerrückführung auf 2 Schritten - Arbeit mit Zwischenmarke erlernen 	<ul style="list-style-type: none"> - Flache Laufführung - Druckbeinknie in Flugphase nach vorne - Hüfte aktiv nach hinten abdrehen
	<ul style="list-style-type: none"> - Steigerungslauf zum Abwurf hin 	<ul style="list-style-type: none"> - Temposteigerung: 5er → 7er → 9er 	<ul style="list-style-type: none"> - Aktive Fuss-/Beinarbeit im Rückhaltelauf - Temposteigerung: 9er → 11er - Rhythmus-Steigerung zum Abwurf hin
Impulsschritt	<ul style="list-style-type: none"> - Beine überholen Oberkörper 	<ul style="list-style-type: none"> - Aktiver Zugbein-Impuls (Schräger Zug) - Oberkörper in Rücklage 	<ul style="list-style-type: none"> - Druckbein passiert das Stemmbein wieder rückwärts ("doppeltes Überholen" = schnelleres Setzen) - Druckbeinfuss dreht in Luft nach vorne-unten - Oberkörper hält zurück (Chef = Gegenarm)
	<ul style="list-style-type: none"> - Rhythmus Tam-tatam 	<ul style="list-style-type: none"> - Schnelles setzen Druck- zu Stemmbein 	<ul style="list-style-type: none"> - Wurfbewegung als 4. Teil des Rhythmus einbauen: Tam-tatamTAC
Stemmen	<ul style="list-style-type: none"> - Gegenbein vorne - Stemmbeinfuss zeigt n. vorn 	<ul style="list-style-type: none"> - Stemmbeinfuss flüchtig über Ferse bringen - Fusspositionierung und Beinbreite - Druck über gestrecktes Bein 	<ul style="list-style-type: none"> - Aktive Druckbeinarbeit nach vorne - Stemmbein weiter nach vorn (mehr Druck)
	<ul style="list-style-type: none"> - Zeit:: Stemmen vor Abwerfen - Ort: Abwurf „übers Bein“ 	<ul style="list-style-type: none"> - 3er-Zeitmuster: Stemmen-Gegenarm-Wurf 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Gespannter Körper ohne Knick 	<ul style="list-style-type: none"> - Bewusstes „Gegenarm-ranziehen“ - Blockieren in Gegenarm und Hüfte 	<ul style="list-style-type: none"> - Stabile Schulterachse bei Abwurf - Aufrechte Haltung nach Abwurf - Lockeres Weiterlaufen nach Abwurf möglich
Wurfauslage	<ul style="list-style-type: none"> - Speer-Griff - Gerät gerade + körpernah - Arm locker gestreckt kopfhoch 	<ul style="list-style-type: none"> - Wurfhand nach innen gedreht - Spitze über Schläfe halten - Spitze leicht nach unten 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Oberkörper zurück + abgedreht 	<ul style="list-style-type: none"> - Flanke (Fuss bis Schulter) abdrehen - Gegenarm „schließt“ Oberkörper 	
Wurfbewegung	<ul style="list-style-type: none"> - Schlagwurf über Schulter - Blick nach vorn 	<ul style="list-style-type: none"> - Aktive Gegenarmbewegung - Wurfoberarmführung über die Schulter - Schulter „reinhauen“ 	<ul style="list-style-type: none"> - Aktiver „Schulterzwick“ - Ellbogenführung nach oben - Armschleuder streckt nach vorn-oben