

BLV Regionalkonferenz am 28.03.2009 in München



Den geraden Wurf lernen - Methodische Reihe zum Speerwurf

Ausbildungsschwerpunkt: Bewegungssehen in der Praxis

1. **Wurf aus dem Stand** (ans Band / Matte) („Fliegerposition“)

Zuerst mit beidarmigem Wurf beginnen (1kg Medizinball o.ä.) dann weiter mit einarmigen Würfen. Gewicht der Bälle / Speere sollte 600g nicht überschreiten. Mit Schülerinnen bitte bevorzugt mit 400g Speeren üben!

Bitte achtet auf folgende Punkte:

- Fußstellung
- Hüfte
- Schulter rechts, Schulter links
- Arm(-führung) rechts, Arm(-führung) links
- Bewegung rechts gegen links für Rechtswerfer

Üben auf beiden Seiten somit ist auch das Werfen mit links extrem wichtig

2. **Wurf aus dem Stand mit einem Schritt** (ans Band / Matte)

Beobachtungspunkte s.o.

- Achtet jetzt auch verstärkt auf die Beinarbeit = Schlüssel zum weiten Wurf

3. **Wurf aus 3 Schritten Gehen** (ans Band / Matte)

- Schrittgestaltung kurz-lang-„kurz“
- Rhythmus sprechen oder klatschen zur Unterstützung der Athleten

4. **Wurf aus 3 Schritten dynamisch = Impuls , 3er Rhythmus** (ans Band / Matte)

Beobachtungspunkte s.o.

5. **Wurf aus 5 Schritten dynamisch = Impuls , 5er Rhythmus**

- 2 Schritte gehen dann Impuls
- 2 Schritte traben dann Impuls

6. **Wurf aus 7 Schritten dynamisch = Impuls , 7er Rhythmus**

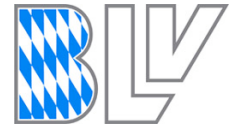
- 2 Schritte gehen dann 5er Rhythmus
- Alles im Traben dann 5er Rhythmus

Die gesamte Bewegung wird hier ohne Speerrückführung durchgeführt.

Schüler(-innen) A brauchen für den Ballwurf keinen weiteren Anlauf, ebenso ist auch im Speerwurf dies ausreichend. Wurfweiten von 35-45m lassen sich so für die weibliche Jugend erzielen, erst danach ist es sinnvoll einen längeren Anlauf zu entwickeln

Bei der männlichen Jugend ist ein Anlauf mit Abnahme ab Wurfweiten von 50m sinnvoll.

BLV Regionalkonferenz am 28.03.2009 in München



Den geraden Wurf lernen - Methodische Reihe zum Speerwurf

Kontakt:

Korbinian Mayr

Tel: 089-89336923
FAX: 089-89336925
Handy: 0173-9263713
kmayr@debitel.net

ÜL-F (Leichtathletik allg.) seit 1988
B-Trainer Wurf, seit 1997
Disziplintrainer Speerwurf im BLV seit 1999
Cheftrainer in LG Würm Athletik seit 1996



- Erfolgreiche Athleten im Bereich Speerwurf und Langsprint
- aktuell Heimtrainer im Wurf für Johannes Schuster, Vinzenz Tauftratshofer sowie weiterer Nachwuchssportler/-innen im Verein und Stützpunkt München/Gilching
- Ehem. Athleten im Bereich Wurf: Julia Zandt, Stephan Seeck
- Co-Trainer und Nachwuchstrainer im Verein im Bereich Langsprint: Tobias Giehl, Fabian Emmrich, Johannes Trefz, Pascal Hauenstein, Steffi Segerer und Anna Straub
- Ehem. Athleten im Bereich Langsprint. Benjamin Bredl, Florian Steidle

Iris Urban

Tel: 089 – 15702 375
Fax: 089 – 15702 380
Email: urban@blv-sport.de

Dipl. Sportwissenschaftlerin
B-Trainerin Wurf und Mehrkampf
Jugendbildungsreferentin BLV
E-Kaderkoordinatorin Schwaben
Trainerin bei der LG Würm Athletik und dem TV 1891 Türkheim

