Der Speerwurf

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **22 (1965)**

Heft 6

PDF erstellt am: **08.08.2024**

Nutzungsbedingungen

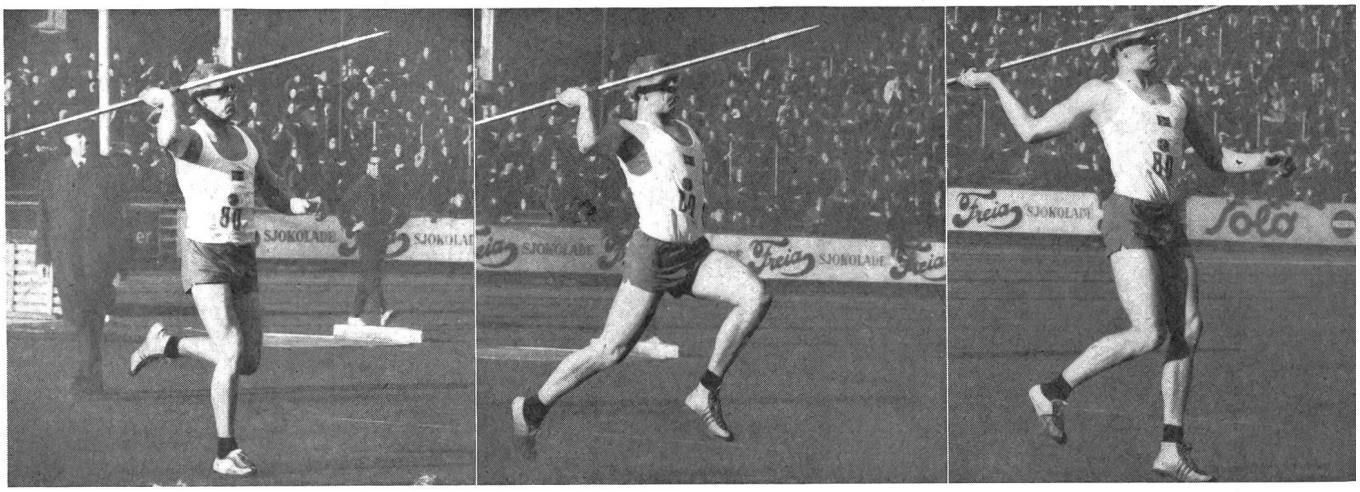
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch



1 2 3

Der Speerwurf

Reihenbild von Toni Nett. Kommentar von Urs Weber

Terje Pedersen, Norwegen, 21 Jahre alt, Student, Weltrekordmann im Speerwerfen (91,72 m, am 12. September 1964).

Abb. 1 und 2 Anlauf. Nichts besonderes zu bemerken. Auffallend sind Gelöstheit (Abb. 1), Konzentration (Abb. 2).

Abb. 3 und 4 Der Vier-Schritt-Rhythmus (4 letzte Schritte) beginnt hier mit dem Aufsetzen des linken Fusses. Gleichzeitig wird der Wurfarm nach hinten geführt (Abb. 3). Beginn des drittletzten geraden Schrittes, Wurfarm vollständig nach hinten gestreckt (Abb. 4).

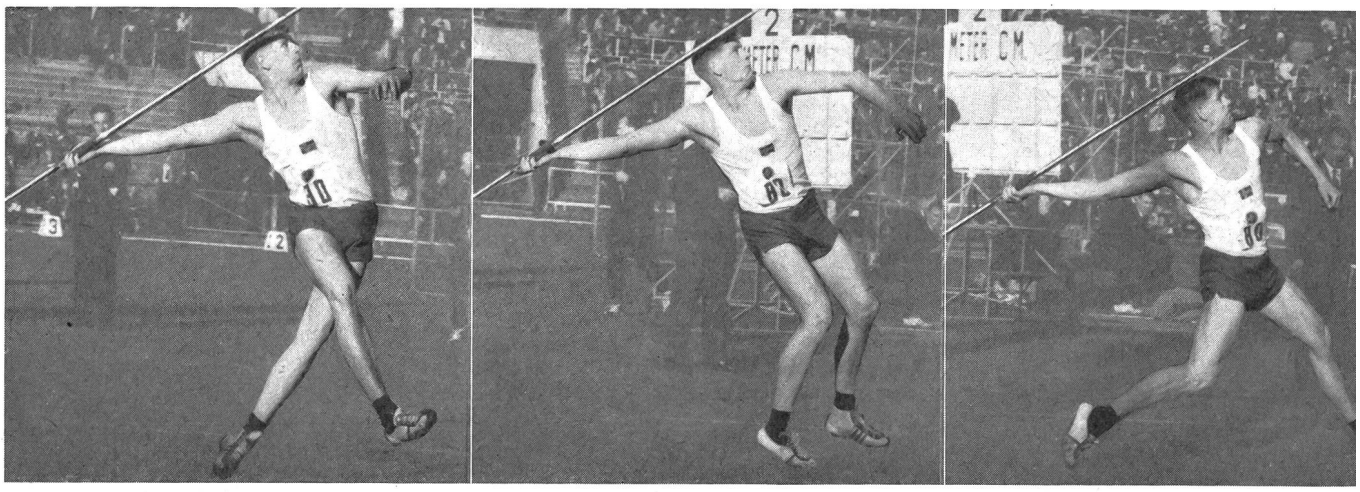
Abb. 5 und 6 Blick in Wurfrichtung.

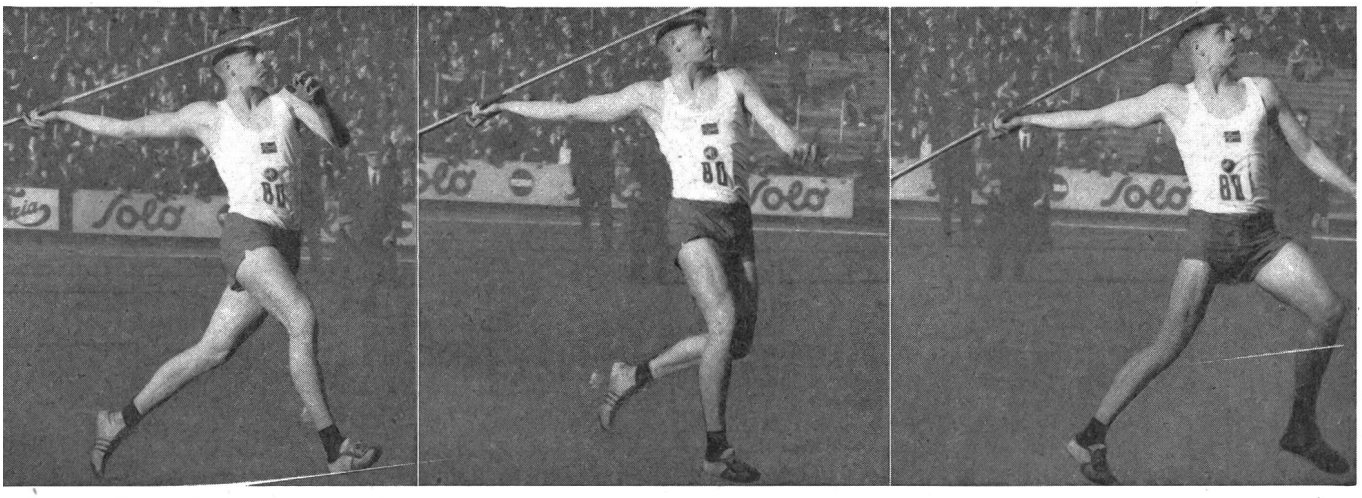
Abb. 7 Kreuzschritt. Gewichtsverlagerung nach hinten. Parallel zur Wurfrichtung verläuft die Achse der Schultern. Die moderne Technik verlangt, dass der rechte Fuss in Wurfrichtung aufgesetzt ist.

Abb. 8 und 9 Letzter Schritt. Gewicht auf dem rechten Bein.

Abb. 10 Abwurfstellung, d. h. Körper in «Pfeilbogenstellung». Mit dem Aufwand der gesamten Muskelkraft schnellt die Wurfseite nach vorn. Auffallend ist die ausserordentliche Gelöstheit der Wurfschulter.

7 8 9



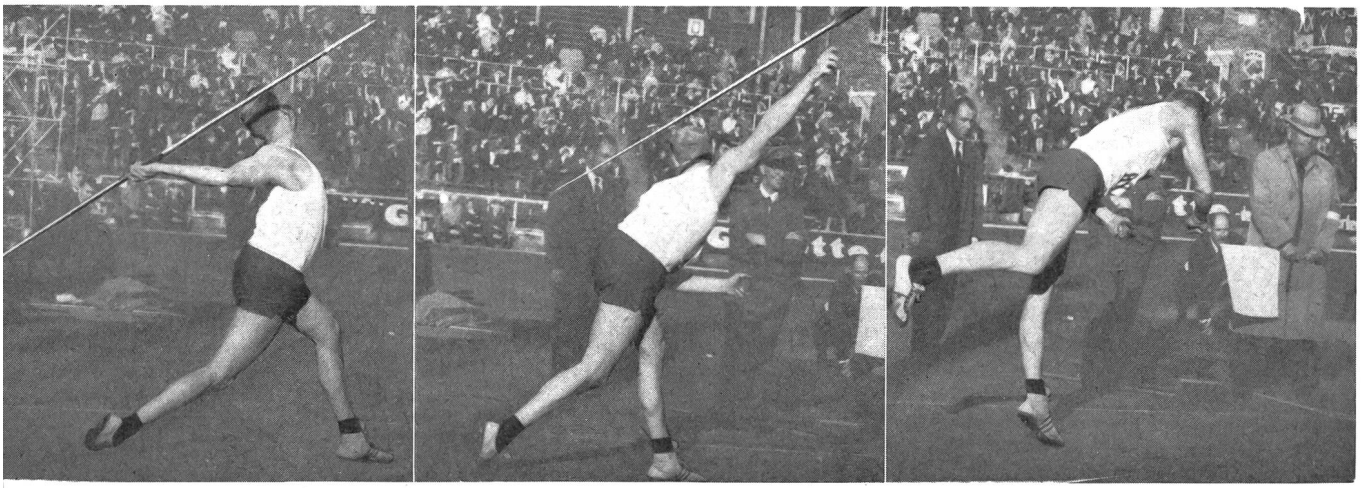


4 5 6

Abb. 11 Der Bewegungsablauf ist beendet. Linkes Bein Stemmbein. Die Abbildung drückt sehr gut die Stemmwirkung aus.

Abb. 12 Der Werfer stemmt sich über den linken Fuss und wird sich im nächsten Moment mit dem rechten Bein auffangen.

Illustrativ zeigen diese Reihenbilder die technischen Punkte, die auch in unseren VU-Leiterkursen als wesentlich herausgestrichen werden:

1. Das Prinzip des «langen Weges». Abwurf in Rücklage. Der Oberkörper bleibt nach hinten geneigt und zudem der Wurfarm so lang wie möglich nach hinten gestreckt (Abb. 10).
2. Die Wurfbewegung geht vom Körperzentrum (Masse) aus und endet schliesslich in der peitschenartigen Bewegung des Wurfarmes.
3. Rotationsachse. Der linke Fuss bleibt am Boden als Drehpunkt, der linke Vorderarm ist vor dem Körper sichtbar (Abb. 12), gleichzeitig wird gezeigt, dass die Rotationsachse auf der linken Seite des Körpers liegt und nicht in seiner Mitte.

10 11 12