

# Aufbautraining U18/U20

Interaktiver Leitfaden  
für Trainer\*innen



LEICHTATHLETIK  
BADEN-WÜRTTEMBERG

**Modul:**  
**Speerwurf**  
**(Fortsetzung zum**  
**Modul Gerader**  
**Wurf)**



LEICHTATHLETIK  
BADEN-WÜRTTEMBERG

## Grundlagentraining U14/U16

Die Leichtathletik Baden-Württemberg hat mit ihrer Fortbildungsreihe zum „Grundlagentraining U14/U16“ seit Ende 2016 ein Konzept entwickelt, das einfache und dezentral durchführbare Fortbildungsmodul vorsieht sowie mit interaktivem Lehrmaterial den theoretischen Hintergrund für die angehenden Trainer\* vorhält.

Hintergrund der Initiative ist, dass sich seit der Jahrtausendwende das Bild der Nachwuchsleichtathletik in Baden-Württemberg stark verändert hat. Wachsende Erfolge in der Jugend- und inzwischen auch Aktiven-Leichtathletik können nicht überdecken, dass über Jahre die Teilnehmerzahlen bei den Landes- und Verbandsmeisterschaften beträchtlich geschrumpft sind, was mit geburtenschwächeren Jahrgängen und wachsender Konkurrenz, insbesondere durch die Ballsportarten mit ihren Nachwuchsleistungszentren, begründet sein mag.

Dramatischer ist aber das Schwinden von Trainern und Vereinen im Bereich des Grundlagentrainings. Bei den U16-Meisterschaften sind inzwischen 15 bis 20 Prozent weniger Vereine an den Platzierungen oder Medaillen beteiligt als noch zur Jahrtausendwende. Die Konzentration auf die großen Vereine oder Leichtathletik-Gemeinschaften ist da nur ein Grund. Die Übungsleiter und Trainer, die sich über die Altersklassen der Kinderleichtathletik hinaus im U14- oder U16-Bereich engagieren, werden weniger! In vielen Kreisen sind da, wo das Grundlagentraining beginnt, höchstens noch die Hälfte der Vereine im Wettkampfsport zu finden.

Mit einem dezentralen Fortbildungskonzept versucht die Leichtathletik Baden-Württemberg dem entgegenzuwirken. Übungsleiter und Trainer sollen motiviert werden, sich mit ihren jungen Athleten aus dem Kinderleichtathletik-Bereich heraus weiterzuentwickeln. Wer es zeitlich nicht schafft, eine komplette C-Trainerausbildung zu absolvieren, oder Teilbereiche daraus auffrischen will, bekommt die Möglichkeit, dies in Modulen von drei Stunden (4 Lerneinheiten) zu tun, die an einem Freitagabend oder Samstagvormittag stattfinden können. Das niederschwellige Fortbildungsangebot



Foto: Fortbildung zum Modul ‚Sprint und Staffel‘

soll dazu motivieren, in den Altersklassen U14 und U16 ein grundlagenorientiertes Training anzubieten und gleichzeitig Lust auf eine C-Trainerausbildung machen.

Neun verschiedene Module wurden von den Landestrainern Nachwuchs erarbeitet, die – versehen mit einem Übungskatalog, kurzen Theorietexten, Lehrbildreihen und Videos – auch von Stützpunkttrainern oder anderen erfahrenen Trainern präsentiert werden können. Die Module umfassen nur einen kurzen Theorieteil und bieten vielfältige grundlegende Praxisübungen für das Vereinstraining. Zudem beinhalten sie einen reichhaltigen Fundus an Übungen zur spezifischen Erwärmung und Mobilisation sowie zahlreiche Varianten der Grundbewegungen, die Kinder zu den Zielbewegungen führen sollen, die im Grundlagentraining ab der U14 gefordert werden.

## Die verschiedenen Module des Grundlagentrainings für U14 und U16:

<b>Modul</b>	<b>Inhalt</b>
Sprint & Staffel	Sprint-ABC, Start, Staffel
Rhythmisches Laufen & Hürdensprint	Rhythmisches Laufen, Koordination, Hürdenwald, Hürdentechnik, Hürdensprint, Start
Laufen (Gehen)	Lauf- und Geh-ABC, Ausdauertraining, Athletik
Horizontale Sprünge	Sprung-ABC, allgemeine Sprünge mit entsprechendem Schwerpunkt, Weitsprungtechniken, Mehrfachsprünge
Vertikale Sprünge	Sprung-ABC, allgemeine Sprünge mit entsprechendem Schwerpunkt, Hochsprungtechnik
Springen mit dem Stab	Vorbereitende Übungen mit dem Stab, Koordination mit dem Stab, Stabweitsprung, Stabhochsprung
Gedrehter Wurf	Wurf-ABC, Technikmerkmale des Drehwurfs und des Kugelstoßens
Gerader Wurf	Wurf-ABC, Technikmerkmale der allgemeinen geraden Würfe, vom Schlagballwurf zum Speerwurf
Stabilisation und Mobilisation	Stabilisations- und Mobilisationsübungen für die obere Extremität, den Rumpf sowie die untere Extremität

Das Bildungsmaterial wird den Fortbildungsteilnehmern in einer Interaktiven PDF zur Verfügung gestellt, sodass im Nachgang zu den Fortbildungen die Übungen noch einmal auf den eigens gefertigten Bildreihen und Videosequenzen nachvollzogen werden können. Die Videos sind so eingefügt, dass sie auch auf mobilen Endgeräten ohne langen Ladevorgang abgespielt werden können.



Mit dem Klick auf den roten Button wird das Video auf YouTube geöffnet

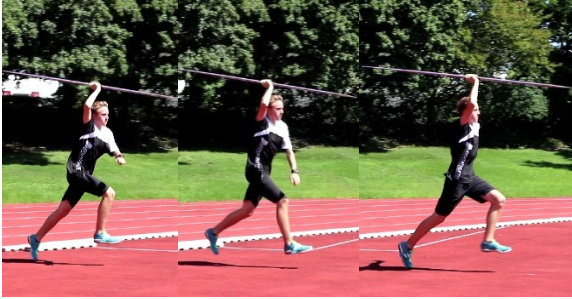

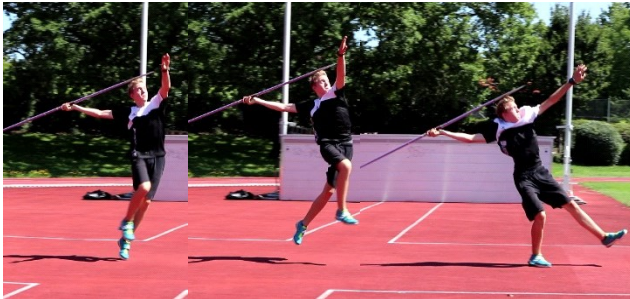



Mit dem Klick auf den blauen Button können die Videos direkt in der PDF angeschaut werden, sofern Ihr Endgerät die notwendigen technischen Voraussetzungen erfüllt.

Die Module wurden bereits mehrfach beim WLV Kongress Jugend & Förderung in Stuttgart präsentiert, sind aber dafür geeignet, in jeder Halle und in jedem Kreis angeboten zu werden. Richten Sie gerne Ihre Anfrage an die Bildungsreferenten von BLV und WLV auf der jeweiligen Geschäftsstelle.

\* Aus Gründen der Lesbarkeit wurde in der folgenden Interaktiven PDF die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich die Angaben auf Angehörige aller Geschlechter.

# Jugendleitbild Speerwurf (AK 17-18)

<b>Anlaufen</b>	<p><b>Anlaufgestaltung:</b> abhängig vom Könnensstand</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 - 6 zyklische Anlaufschritte</li> <li>• 5 - 7 azyklische Anlaufschritte</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wurfhand ruhig über Kopfhöhe, Wurfarm ist nahezu gestreckt</li> <li>• harmonisch, rhythmischer Steigerungslauf</li> </ul>
	<p><b>Anlaufgeschwindigkeit</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>nur</b> so schnell anlaufen, dass das Stemmbeinknie ganz gestreckt bleiben kann</li> </ul>
<b>Speer-rückführen</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückführen der Wurfhand nach hinten oben</li> <li>• gestreckter Arm, Schulter und Handgelenk eingedreht</li> <li>• Speerspitze in Augenhöhe</li> <li>• immer aufrechte Körperposition</li> <li>• immer Hand auf/über Kopfhöhe</li> <li>• Gegenschulter in Laufrichtung</li> <li>• Becken frontal zur Laufrichtung</li> </ul>
<b>Impulsschritt</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• flacher „Impulshopser“ nach vorne oben</li> <li>• Schwungbein pendelt kurz und setzt schnell (kein Hochziehen des Knies)</li> <li>• ballenorientierter Fußaufsatz des Stützbeins in Wurfichtung</li> <li>• aktives „Durchstützen“ auf dem Ballen, Knie bleibt nahezu gestreckt</li> </ul>
<b>Stemmen und Abwerfen</b>	<p><b>Speerführung</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wurfhand und Ellenbogen über Schulterhöhe</li> <li>• Speerspitze in Augenhöhe</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stemmbein mit ganzer Sohle aufsetzen</li> <li>• Stemmbeinknie beim Setzen ganz gestreckt</li> <li>• aktives Gegenstemmen und „Blocken“ vor dem Körper</li> <li>• Abwerfen erfolgt über Schulter</li> <li>• „Treffen des Speeres“</li> <li>• Reihenfolge der Abwurfaktivitäten der rechten Körperseite: Fuß – Hüfte – Schulter – Ellenbogen – Hand → gegen den fest fixierten linken Block!</li> </ul>

# Trainingseinheiten Speerwurf

Diese Trainingseinheiten stellen exemplarisch das **Vertiefen der Speerwurfbewegung** im Laufe des Trainingsjahres dar. Die einzelnen Trainingseinheiten (TE´s) haben **spezifische Schwerpunkte** und bauen aufeinander auf. Der **Zeitbedarf** beträgt ca. **60 min**. Die verwendeten Übungen sind in den nachfolgenden **Methodikkarten** dargestellt. Grundsätzlich lassen sich die Einzelübungen auf andere Art und Weise kombinieren. Es sollten aber die methodischen Prinzipien „Vom Einfachen zum Schweren“ und „Vom Langsamen zum Schnellen“ beachtet werden. Primat der Trainingsgestaltung ist aber die Trainingsphase im Trainingsjahr. Diese bestimmt maßgeblich die **Bewegungsgeschwindigkeit** und damit die Trainingsübungen.

Trainingsphasen	Schwerpunkte	Inhalte
<b>allgemeine Trainingsphase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Schaffen einer Bewegungsvorstellung</b></li> <li>• <b>Koordination mit Speer</b></li> <li>• <b>Beinarbeit mit Medizinball</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Läufe mit dem Speer (2 TE´s pro Woche)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Läufe mit Speer in Hochhalte &gt; vgl. Karte 11</li> <li>• Läufe mit zurückgeführtem Speer &gt; vgl. Karte 12</li> <li>• Impulsschrittläufe mit Speer &gt; vgl. Karte 13</li> <li>• Läufe mit Speerrückführungen &gt; vgl. Karte 14</li> </ul> </li> <li>➤ <b>Wurfimitationen (2 TE´s pro Woche)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wurfimitationen aus Schrittauftakt &gt; vgl. Karte 16</li> <li>• Wurfimitationen aus 3 Gehschritten &gt; vgl. Karte 17</li> <li>• Wurfimitationen aus 3-Schritt-Rhythmus mit Impulsschritt &gt; vgl. Karte 18</li> </ul> </li> <li>➤ <b>Würfe mit Medizinball (2 TE´s pro Woche)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Würfe aus 3 Gehschritten &gt; vgl. Karte 7</li> <li>• Würfe aus dem 3-Schritt-Rhythmus mit Impulsschritt &gt; vgl. Karte 8</li> <li>• Würfe aus 2 Auftaktschritten und 3-Schritt-Rhythmus &gt; vgl. Karte 9</li> <li>• Würfe aus dem Antrippeln auf der Stelle &gt; vgl. Karte 10</li> </ul> </li> </ul>
<b>Maximalkraft- Phase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Schaffen einer Bewegungsvorstellung</b></li> <li>• <b>Koordination mit Speer</b></li> <li>• <b>Beinarbeit mit Medizinball und Speer</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Läufe mit dem Speer (1 TE pro Woche)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vergleiche allgemeine Trainingsphase</li> </ul> </li> <li>➤ <b>Wurfimitationen (1 TE pro Woche)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vergleiche allgemeine Trainingsphase</li> </ul> </li> <li>➤ <b>Würfe mit Medizinball (1 TE pro Woche)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vergleiche allgemeine Trainingsphase</li> </ul> </li> <li>➤ <b>Würfe mit Speer (1 TE pro Woche)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Würfe aus 3 Gehschritten &gt; vgl. Karte 1</li> <li>• Würfe aus dem 3-Schritt-Rhythmus mit Impulsschritt &gt; vgl. Karte 2</li> <li>• Würfe aus 2 Auftaktschritten und 3-Schritt-Rhythmus &gt; vgl. Karte 3</li> <li>• Würfe aus dem Antrippeln auf der Stelle ohne Rückführung &gt; vgl. Karte 3</li> </ul> </li> </ul>

# Trainingseinheiten Speerwurf

Trainingsphasen	Schwerpunkte	Inhalte
Schnellkraft-/ Wurfphase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Anlaufschulung</b></li> <li>• <b>Bein- und Armarbeit mit Speer</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Läufe mit dem Speer (2 TE´ s pro Woche)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vergleiche Maximalkraftphase</li> <li>• Gesamtabläufe &gt; vgl. Karte 15</li> </ul> </li> <li>➤ <b>Würfe mit Speer (2 TE`s pro Woche)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vergleiche Maximalkraftphase</li> <li>• Würfe aus dem Antrippeln auf der Stelle mit Rückführung &gt; vgl. Karte 5</li> </ul> </li> </ul>
Leistungsausprägung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Anlaufschulung</b></li> <li>• <b>Bein- und Armarbeit mit Speer</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Läufe mit dem Speer (2 TE´ s pro Woche)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vergleiche Schnellkraftphase</li> </ul> </li> <li>➤ <b>Würfe mit Speer (2 TE`s pro Woche)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vergleiche Schnellkraftphase</li> <li>• Würfe aus dem Wettkampfanlauf mit Rückführung &gt; vgl. Karte 6</li> </ul> </li> </ul>

## Trainingsempfehlungen:

- Häufigkeit:** 2 Einheiten pro Woche
- Dauer:** 60 min. pro Einheit
- Umfang:** pro Trainingsübung mind. 10 Würfe (maximal 50 Würfe pro Einheit)
- Intensität:** Gerätegewichte der einzelnen Altersklassen  
Gewichte Medizinbälle  
(Mädchen: 1-1,5kg, Jungen: 1,5-2kg)

## effektives Training:

- **Trainingsübungen** mit dem **Medizinball** sollten nach Möglichkeit gegen Wände, Trennvorhänge oder Netze ausgeführt werden.
- **Trainingsübungen** mit dem **Speer** werden auf dem Rasen in Linienformation oder in Einzelarbeit in Reihenformation ausgeführt.
- Statt dem Speer können auch **Wurfbälle** mit Altersklassengewicht eingesetzt werden. Dies ist vor allem in der Maximalkraftphase denkbar.

## Hinweise zur Benutzung



Übungen mit **Speer**



Übungen mit **Medizinball**



**Koordinationsübungen** mit Speer



**Wurfimitationsübungen** mit Speer



Übungen zur **allgemeinen Kräftigung**

# Organisationsformen im Speerwurf

## Sicheres Werfen:

- Das Werfen und Zurücktragen der Wurfgeräte erfolgt nur auf Signal des Trainers hin.
- Die Wurfgeräte werden beim Holen getragen, niemals zurückgeworfen.
- Während Erklärungen bzw. Demonstrationen des Trainers werden die Wurfgeräte von den Athleten abgelegt.
- Beim gemeinsamen Werfen mit Schlagbällen und Speeren immer auf derselben Höhe bleiben (**Linienformation**). Der seitliche Abstand der Athleten beträgt mindestens drei Meter.
- Beim Werfen und Laufen mit Speeren nacheinander (**Reihenformation**) muss ebenfalls ein **Sicherheitsabstand** von **fünf Metern** zum Werfenden eingehalten werden, damit keine Verletzungen durch das Wurfgerät entstehen. Das gilt auch für 2er-Gruppen in **Linienformation**.
- Das Werfen ist nur in eine Richtung erlaubt.
- Niemand befindet sich während des Werfens vor den Athleten im Wurfbereich.
- Bei feuchtem Untergrund muss man besondere Vorsicht walten lassen. Athleten wie auch Geräte können rutschen.
- Linkshänder werden (in Wurfrichtung gesehen) an die äußere linke Seite gestellt.

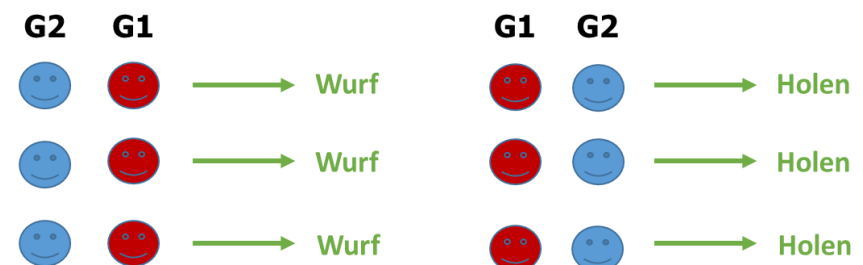
## Einzelarbeit in Reihenformation:



- Athleten stellen sich hintereinander auf (E1 - E3)
- Athleten werfen nach einander auf Signal (E1 ... E2 ... E3) und stellen sich seitlich neben den Trainer
- Alle Athleten holen gemeinsam die Wurfgeräte auf Signal
- Alle Athleten stellen sich hintereinander auf (E1 - E3)
- etc.

Die wartenden Athleten können einen **Beobachtungs-** bzw. **Korrekturauftrag** erhalten.

## 2er-Gruppen in Linienformation:



- 2er-Teams bilden, Aufstellung in 2 Linien hintereinander (rot und blau)
- Gruppe 1 (rot) wirft nach Signal („gemeinsames Werfen“)
- Gruppe 1 wechselt auf Position von Gruppe 2
- Gruppe 2 (blau) holt das Wurfgerät auf Signal
- Gruppe 2 wirft nach Signal
- Gruppe 1 holt das Wurfgerät auf Signal, etc.

Die wartende Gruppe kann einen **Beobachtungs-** bzw. **Korrekturauftrag** erhalten.

Bei **Einzelarbeit** entfällt der Gruppenwechsel. Das Werfen und Holen wird nur von Gruppe 1 auf Signal des Trainers ausgeführt.





## Methodik Speerwurf: Würfe aus 3 Gehschritten



### Beschreibung:

- Ausgangsstellung:
  - Schrittstellung, aufrechte Körperposition, Becken frontal zur Laufrichtung, Gegenschulter in Laufrichtung
  - Wurfhand über Kopfhöhe, gestreckter Wurfarm, Schulter und Handgelenk eingedreht, Speerspitze in Augenhöhe, Gegenarm quer zur Laufrichtung
- 3 große Schritte in Laufrichtung auf den Fußballen
- ballenorientierter Fußaufsatz des Stützbeins in Wurfrichtung
- Stemmbein wird mit ganzer Sohle aufgesetzt, Stemmbeinknie ist beim Setzen ganz gestreckt
- aktives Gegenstemmen und „Blocken“ vor dem Körper
- Abwerfen erfolgt über Kopfhöhe

### Beobachtungsschwerpunkte:

- **ballenorientierter Fußaufsatz des Stützbeins in Wurfrichtung**
- **Stemmbein gestreckt, „Block“ vor Körper**
- Wurfhand über Kopfhöhe
- Gegenschulter in Laufrichtung
- aufrechte Körperposition
- Abwurf über Kopfhöhe

### Materialien:

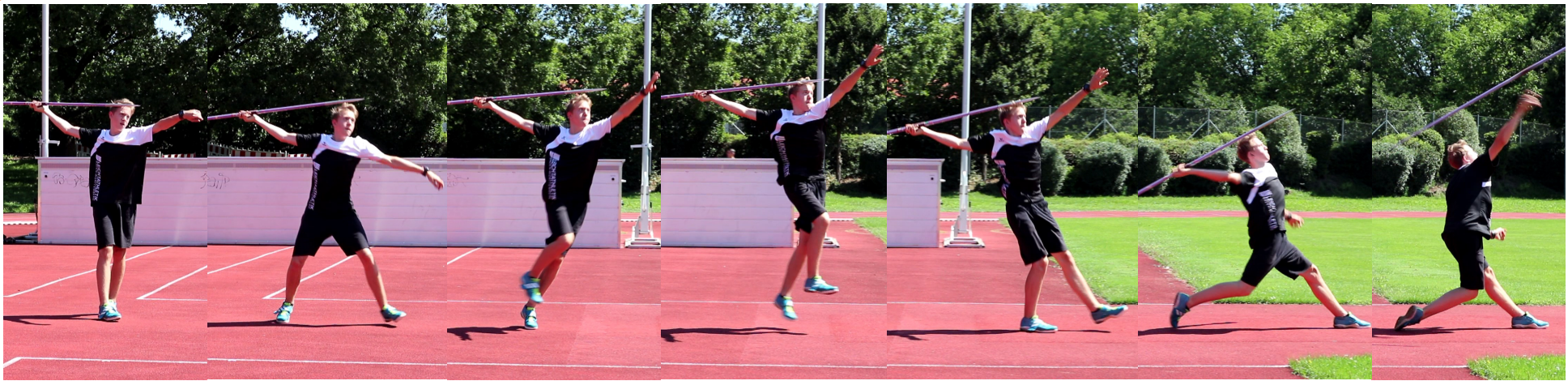
- Speere (Wettkampfgewicht)

### Organisationsform:

- Einzelarbeit oder 2er-Gruppen in Linienformation auf Rasen



## Methodik Speerwurf: Würfe aus dem 3-Schritt-Rhythmus mit Impulsschritt



### Beschreibung:

- Ausgangsstellung:
  - vergleiche Methodikkarte Speerwurf 1
- großer Auftaktschritt in Laufrichtung auf den Fußballen
- flacher „Impulshopser“ vom linken Fuß nach vorne oben, Schwungbein pendelt kurz und setzt schnell (kein Hochziehen des Knies)
- ballenorientierter Fußaufsatz des Stützbeins in Wurfrichtung, aktives „Durchstützen“ auf Fußballen, Knie bleibt dabei nahezu gestreckt
- Stemmbein wird mit ganzer Sohle aufgesetzt, Stemmbeinknie ist beim Setzen ganz gestreckt
- aktives Gegenstemmen und „Blocken“ vor dem Körper
- Abwerfen erfolgt über Kopfhöhe
- „Treffen des Speers“

### Beobachtungsschwerpunkte:

- **flacher „Impulshopser“, Schwungbein pendelt kurz und setzt schnell**
- **ballenorientierter Fußaufsatz des Stützbeins in Wurfrichtung, aktives „Durchstützen“ auf Fußballen**
- **Stemmbein gestreckt, „Block“ vor Körper**
- aufrechte Körperposition
- Wurfhand über Kopfhöhe
- Gegenschulter in Laufrichtung
- Abwurf über Kopfhöhe
- „Treffen des Speers“

### Materialien:

- Speere (Wettkampfgewicht)

### Organisationsform:

- Einzelarbeit oder 2er-Gruppen in Linienformation auf Rasen



## Methodik Speerwurf: Würfe aus 2 Auftaktschritten und 3-Schritt-Rhythmus



### Beschreibung:

- Ausgangsstellung:
  - vergleiche Methodikkarte Speerwurf 1
- 2 große Auftaktschritte in Laufrichtung auf den Fußballen
- 3-Schritt-Rhythmus (vergleiche Methodikkarte Speerwurf 2)
- „Treffen des Speers“

### Beobachtungsschwerpunkte:

- **flacher „Impulshopser“, Schwungbein pendelt kurz und setzt schnell**
- **ballenorientierter Fußaufsatz des Stützbeins in Wurfrichtung, aktives „Durchstützen“ auf Fußballen**
- **Stemmbein gestreckt, „Block“ vor Körper**
- Wurfhand über Kopfhöhe
- Gegenschulter in Laufrichtung
- aufrechte Körperposition
- Abwurf über Kopfhöhe
- „Treffen des Speers“

### Materialien:

- Speere (Wettkampfgewicht)

### Organisationsform:

- Einzelarbeit oder 2er-Gruppen in Linienformation auf Rasen



## Methodik Speerwurf: Würfe aus dem Antrippeln auf der Stelle ohne Rückführung



### Beschreibung:

- Anlaufgestaltung:
  - Die Anlaufgeschwindigkeit ist nur so schnell zu wählen, dass das Stemmbeinknie ganz gestreckt bleiben kann.
- Ausgangsstellung:
  - vergleiche Methodikkarte Speerwurf 1
- 4-6 Trippelschritte in Laufrichtung auf den Fußballen auf der Stelle
- 3-Schritt-Rhythmus (vergleiche Methodikkarte Speerwurf 2)
- „Treffen des Speers“

### Beobachtungsschwerpunkte:

- **flacher „Impulshopser“, Schwungbein pendelt kurz und setzt schnell**
- **ballenorientierter Fußaufsatz des Stützbeins in Wurfrichtung, aktives „Durchstützen“ auf Fußballen**
- **Stemmbein gestreckt, „Block“ vor Körper**
- **„Treffen des Speers“**
- Wurfhand über Kopfhöhe
- Gegenschulter in Laufrichtung
- aufrechte Körperposition
- Abwurf über Kopfhöhe

### Materialien:

- Speere (Wettkampfgewicht)

### Organisationsform:

- Einzelarbeit auf dem Tartan oder Rasen



## Methodik Speerwurf: Würfe aus dem Antrippeln auf der Stelle mit Rückführung



### Beschreibung:

- Ausgangsstellung:
  - Wurfhand ruhig über Kopfhöhe, Wurfarm ist nahezu gestreckt
- 4-6 Trippelschritte in Laufrichtung auf den Fußballen auf der Stelle
- Rückführung des Speers:
  - Rückführen der Wurfhand nach hinten oben, gestreckter Arm, Schulter und Handgelenk eingedreht, Speerspitze in Augenhöhe
  - aufrechte Körperposition, Wurfhand auf/über Kopfhöhe
  - Gegenschulter in Laufrichtung, Becken frontal zur Laufrichtung
  - Rückführung erfolgt in 2 Laufschritten
- 3-Schritt-Rhythmus (vergleiche Methodikkarte Speerwurf 2)
- „Treffen des Speers“

### Beobachtungsschwerpunkte:

- **Rückführung der Wurfhand nach hinten oben flacher „Impulshopser“, Schwungbein pendelt kurz und setzt schnell**
- **ballenorientierter Fußaufsatz des Stützbeins in Wurfrichtung, aktives „Durchstützen“ auf Fußballen**
- **Stemmbein gestreckt, „Block“ vor Körper**
- **„Treffen des Speers“**
- Wurfhand über Kopfhöhe
- Gegenschulter in Laufrichtung
- Abwurf über Kopfhöhe

### Materialien:

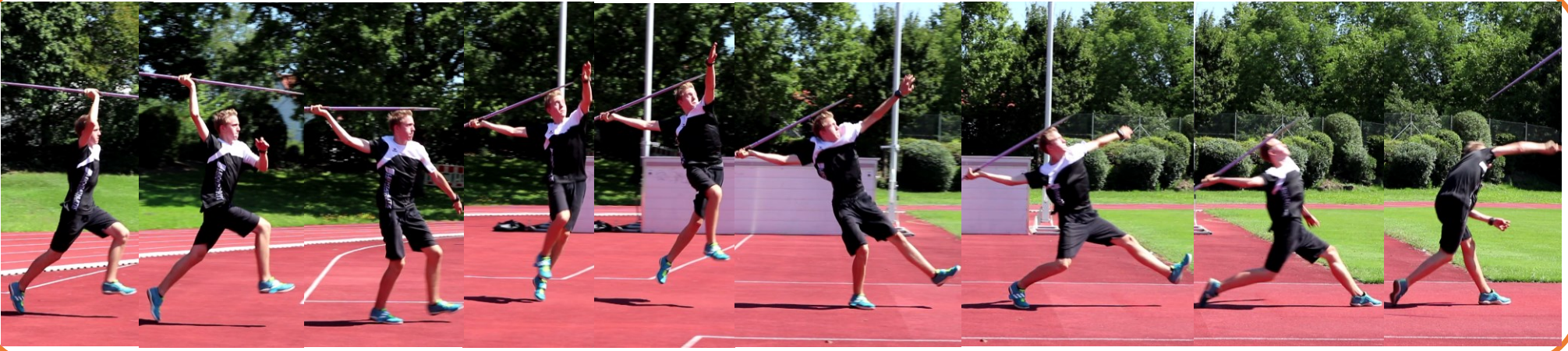
- Speere (Wettkampfgewicht)

### Organisationsform:

- Einzelarbeit auf dem Tartan oder Rasen



## Methodik Speerwurf: Würfe aus dem Wettkampfanlauf mit Rückführung



### Beschreibung:

- Anlaufgestaltung:
  - Sie ist abhängig vom Könnensstand der Athleten. Der Anlauf besteht aus 4-6 zyklischen Anlaufschritten und 5-7 azyklischen Anlaufschritten. Im azyklischen Anlauf ist die Geräterückführung und der 3-Schritt-Rhythmus enthalten. Der Anlauf erfolgt als harmonisch, rhythmischer Steigerungslauf.
  - Die Anlaufgeschwindigkeit ist nur so schnell zu wählen, dass das Stemmbeinknie ganz gestreckt bleiben kann.
- Ausgangsstellung: ➤ vergleiche Methodikkarte Speerwurf 5
- 4-6 große Anlaufschritte in Laufrichtung auf den Fußballen
- Rückführung des Speers: ➤ vergleiche Methodikkarte Speerwurf 5
- 3-Schritt-Rhythmus (vergleiche Methodikkarte Speerwurf 2)
- „Treffen des Speers“

### Beobachtungsschwerpunkte:

- **Rückführung der Wurfhand nach hinten oben**
- **flacher „Impulshopser“, Schwungbein pendelt kurz und setzt schnell**
- **ballenorientierter Fußaufsatz des Stützbeins in Wurfrichtung, aktives „Durchstützen“ auf Fußballen**
- **Stemmbein gestreckt, „Block“ vor Körper**
- **„Treffen des Speers“**
- Wurfhand über Kopfhöhe
- Gegenschulter in Laufrichtung
- Abwurf über Kopfhöhe

### Materialien:

- Speere (Wettkampfgewicht)

### Organisationsform:

- Einzelarbeit auf dem Tartan



## Methodik Medizinball: Würfe aus 3 Gehschritten



### Beschreibung:

- Ausgangsstellung:
  - Schrittstellung, aufrechte Körperposition, Becken frontal zur Laufrichtung, Gegenschulter in Laufrichtung
  - Hände über Kopfhöhe, gestreckte Arme nach oben
- 3 große Schritte in Laufrichtung auf den Fußballen
- ballenorientierter Fußaufsatz des Stützbeins in Wurfrichtung
- Stemmbein wird mit ganzer Sohle aufgesetzt, Stemmbeinknie ist beim Setzen ganz gestreckt
- aktives Gegenstemmen und „Blocken“ (kein Wegdrehen der linken Körperseite)
- Abwerfen erfolgt über Kopfhöhe

### Beobachtungsschwerpunkte:

- **ballenorientierter Fußaufsatz des Stützbeins in Wurfrichtung**
- **Stemmbein gestreckt, „Block“**
- Gegenschulter in Laufrichtung
- aufrechte Körperposition
- Abwurf über Kopfhöhe

### Materialien:

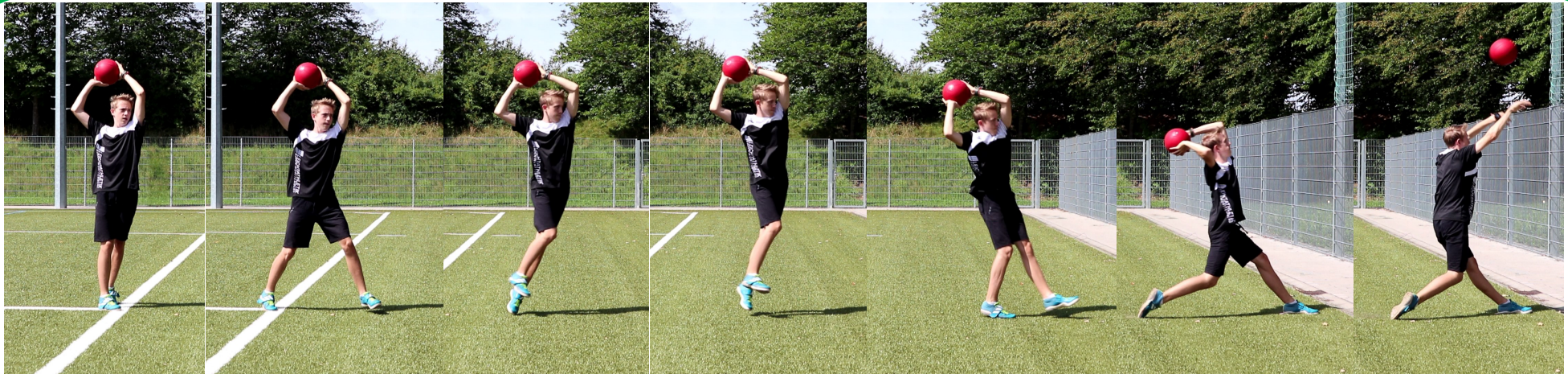
- Medizinball (Mädchen: 1-1,5kg, Jungen: 1,5-2kg)

### Organisationsform:

- Einzelarbeit oder 2er-Gruppen in Linienformation
- Würfe erfolgen gegen Wände oder Netze, etc.



## Methodik Medizinball: Würfe aus dem 3-Schritt-Rhythmus mit Impulsschritt



### Beschreibung:

- Ausgangsstellung:
  - vergleiche Methodikkarte Medizinball 7
- großer Auftaktschritt in Laufrichtung auf Fußballen
- flacher „Impulshopser“ vom linken Fuß nach vorne oben, Schwungbein pendelt kurz und setzt schnell (kein Hochziehen des Knies)
- ballenorientierter Fußaufsatz des Stützbeins in Wurfrichtung, aktives „Durchstützen“ auf Fußballen, Knie bleibt dabei nahezu gestreckt
- Stemmbein wird mit ganzer Sohle aufgesetzt, Stemmbeinknie ist beim Setzen ganz gestreckt
- aktives Gegenstemmen und „Blocken“ (kein Wegdrehen der linken Körperseite)
- Abwerfen erfolgt über Kopfhöhe
- „Treffen des Balls“

### Beobachtungsschwerpunkte:

- **flacher „Impulshopser“, Schwungbein pendelt kurz und setzt schnell**
- **ballenorientierter Fußaufsatz des Stützbeins in Wurfrichtung, aktives „Durchstützen“ auf Fußballen**
- **Stemmbein gestreckt, „Block“**
- Gegenschulter in Laufrichtung
- aufrechte Körperposition
- Abwurf über Kopfhöhe
- „Treffen des Balls“

### Materialien:

- Medizinball (Mädchen: 1-1,5kg, Jungen: 1,5-2kg)

### Organisationsform:

- Einzelarbeit oder 2er-Gruppen in Linienformation
- Würfe erfolgen gegen Wände oder Netze, etc.





## Methodik Medizinball: Würfe aus 2 Auftaktschritten und 3-Schritt-Rhythmus



### Beschreibung:

- Ausgangsstellung:
  - vergleiche Methodikkarte Medizinball 7
- 2 große Auftaktschritte in Laufrichtung auf den Fußballen
- 3-Schritt-Rhythmus (vergleiche Methodikkarte Medizinball 8)
- „Treffen des Balls“

### Beobachtungsschwerpunkte:

- **flacher „Impulshopser“, Schwungbein pendelt kurz und setzt schnell**
- **ballenorientierter Fußaufsatz des Stützbeins in Wurfrichtung, aktives „Durchstützen“ auf Fußballen**
- **Stemmbein gestreckt, „Block“**
- **„Treffen des Balls“**
- Gegenschulter in Laufrichtung
- aufrechte Körperposition
- Abwurf über Kopfhöhe

### Materialien:

- Medizinball (Mädchen: 1-1,5kg, Jungen: 1,5-2kg)

### Organisationsform:

- Einzelarbeit oder 2er-Gruppen in Linienformation
- Würfe erfolgen gegen Wände oder Netze, etc.



## Methodik Medizinball: Würfe aus dem Antrippeln auf der Stelle



### Beschreibung:

- Anlaufgestaltung:
  - Die Anlaufgeschwindigkeit ist nur so schnell zu wählen, dass das Stemmbeinknie ganz gestreckt bleiben kann.
- Ausgangsstellung:
  - vergleiche Methodikkarte Medizinball 7
- 4 - 6 Trippelschritte in Laufrichtung auf den Fußballen auf der Stelle
- 3-Schritt-Rhythmus (vergleiche Methodikkarte Medizinball 8)
- „Treffen des Balls“

### Beobachtungsschwerpunkte:

- **flacher „Impulshopser“, Schwungbein pendelt kurz und setzt schnell**
- **ballenorientierter Fußaufsatz des Stützbeins in Wurfrichtung, aktives „Durchstützen“ auf Fußballen**
- **Stemmbein gestreckt, „Block“**
- **„Treffen des Balls“**
- Gegenschulter in Laufrichtung
- aufrechte Körperposition
- Abwurf über Kopfhöhe

### Materialien:

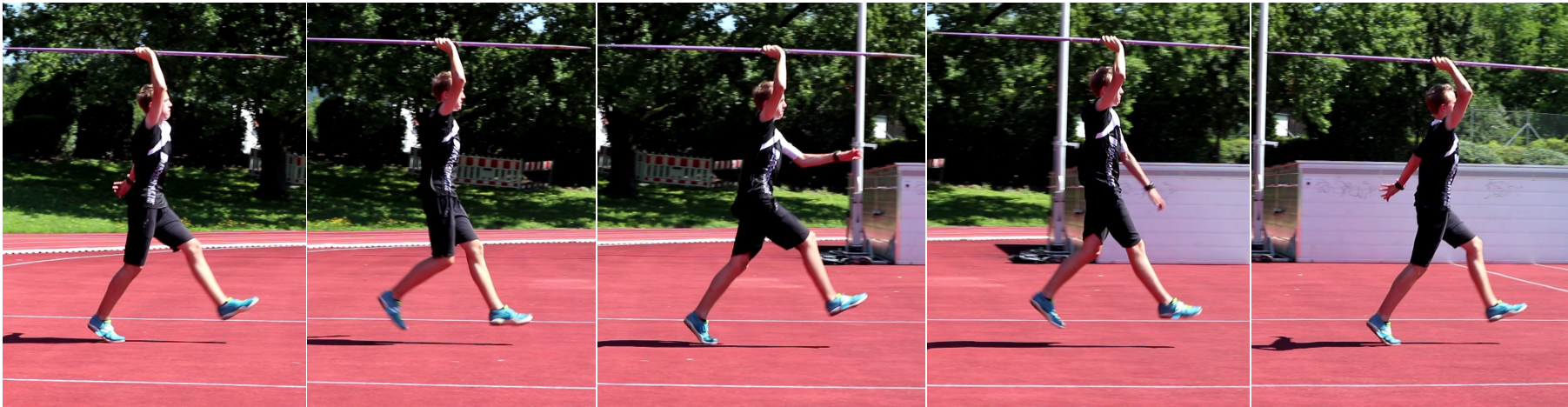
- Medizinball (Mädchen: 1-1,5kg, Jungen: 1,5-2kg)

### Organisationsform:

- Einzelarbeit oder 2er-Gruppen in Linienformation
- Würfe erfolgen gegen Wände oder Netze, etc.



## Koordination: Läufe mit Speer in Hochhalte



### Beschreibung:

- Speer in Hochhalte, Arm gestreckt, Hand senkrecht über Kopf
- Gegenarm schwingt locker im Schultergelenk, Ellenbogen 90° gebeugt
- aufrechte Körperposition, Blick geradeaus
- ruhiger, rhythmischer Koordinationslauf, Knie nahezu gestreckt

### Beobachtungsschwerpunkte:

- **Wurfhand über Kopfhöhe**
- **aufrechte Körperposition**
- **Fußaufsatz auf dem Ballen in Laufrichtung**
- **Knie nahezu gestreckt**

### Materialien:

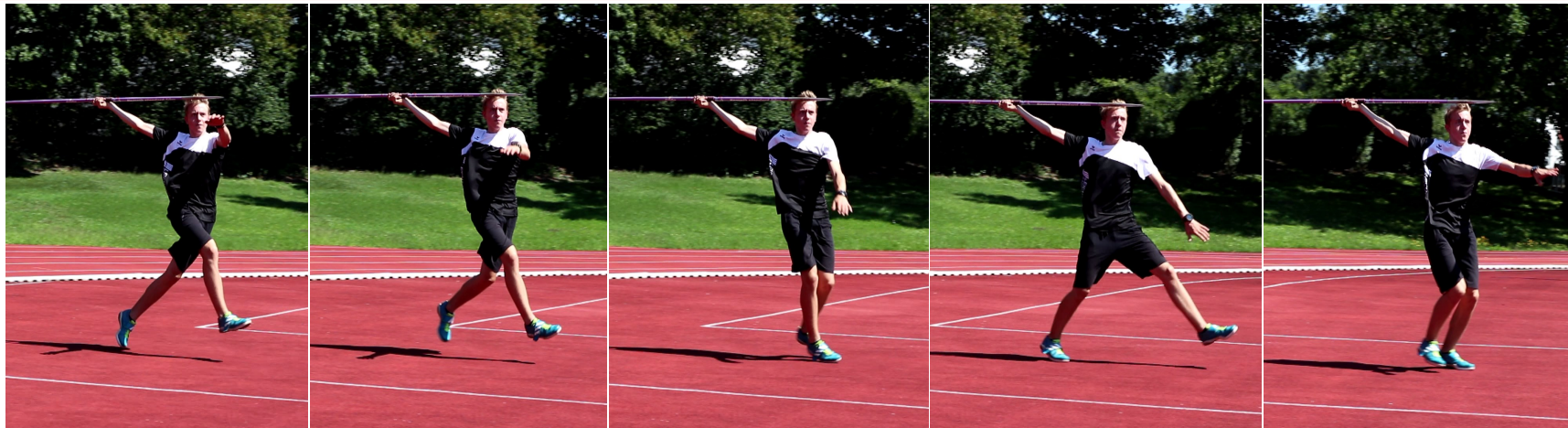
- Speere (Wettkampfgewicht)

### Organisationsform:

- Einzelarbeit in Reihenformation



## Koordination: Läufe mit zurückgeführtem Speer



### Beschreibung:

- gestreckter Arm, Schulter und Handgelenk eingedreht, Speerspitze auf Augenhöhe
- Hand immer über Kopfhöhe
- Gegenschulter in Laufrichtung
- Becken frontal zur Laufrichtung
- aufrechte Körperposition, Blick geradeaus
- ruhiger, rhythmischer Koordinationslauf, Knie nahezu gestreckt

### Beobachtungsschwerpunkte:

- **Wurfhand über Kopfhöhe**
- **Gegenschulter in Laufrichtung**
- **aufrechte Körperposition**
- **Fußaufsatz auf dem Ballen in Laufrichtung**
- **Knie nahezu gestreckt**

### Materialien:

- Speere (Wettkampfgewicht)

### Organisationsform:

- Einzelarbeit in Reihenformation



## Koordination: Impulsschrittläufe mit Speer



### Beschreibung:

- gestreckter Arm, Schulter und Handgelenk eingedreht, Speerspitze auf Augenhöhe
- Hand immer über Kopfhöhe
- Gegenschulter in Laufrichtung
- Becken frontal zur Laufrichtung
- aufrechte Körperposition, Blick geradeaus
- flacher „Impulshopser“ nach vorne oben, Schwungbein pendelt kurz und setzt schnell (kein Hochziehen des Knies)
- Fußaufsatz des Stützbeins auf dem Ballen in Wurfrichtung
- aktives „Durchstützen“ auf Stützbein, Knie bleibt nahezu gestreckt
- rhythmischer Koordinationslauf

### Beobachtungsschwerpunkte:

- **aufrechte Körperposition**
- **flacher „Impulshopser“ nach vorne oben, Schwungbein pendelt kurz und setzt schnell**
- **Fußaufsatz des Stützbeins auf dem Ballen in Wurfrichtung**
- Wurfhand über Kopfhöhe
- Gegenschulter in Laufrichtung

### Materialien:

- Speere (Wettkampfgewicht)

### Organisationsform:

- Einzelarbeit in Reihenformation



## Koordination: Läufe mit Speerrückführungen



### Beschreibung:

- Speer in Hochhalte, Arm gestreckt, Hand senkrecht über Kopf
- Gegenarm schwingt locker im Schultergelenk, Ellenbogen 90° gebeugt
- Rückführen der Wurfhand nach hinten oben, gestreckter Arm, Schulter und Handgelenk eingedreht, Speerspitze in Augenhöhe
- aufrechte Körperposition, Wurfhand auf/über Kopfhöhe
- Gegenschulter in Laufrichtung, Becken frontal zur Laufrichtung
- Rückführung erfolgt in 2 Laufsritten
- ruhiger, rhythmischer Koordinationslauf, Knie nahezu gestreckt

### Beobachtungsschwerpunkte:

- **Wurfhand immer über Kopfhöhe**
- **Gegenschulter dreht in Laufrichtung**
- **aufrechte Körperposition**
- **Fußaufsatz auf dem Ballen in Laufrichtung**

### Materialien:

- Speere (Wettkampfgewicht)

### Organisationsform:

- Einzelarbeit in Reihenformation



## Koordination: Gesamtabläufe



### Beschreibung:

- Diese Koordinationsübung dient der Imitation des Anlaufs. Sie setzt sich aus den bisher beschriebenen Koordinationsübungen zusammen.
  - Läufe mit Speer in Hochhalte (vergleiche Methodikkarte Koordination 11)
  - Läufe mit Speerrückführungen (vergleiche Methodikkarte Koordination 14)
  - Läufe mit zurückgeführtem Speer (vergleiche Methodikkarte Koordination 12)
  - Impulsschrittläufe mit Speer (vergleiche Methodikkarte Koordination 13)

### Beobachtungsschwerpunkte:

- **vergleiche Methodikkarte Koordination 11-14**

### Materialien:

- Speere (Wettkampfgewicht)

### Organisationsform:

- Einzelarbeit in Reihenformation



## Imitationen: Wurfimitationen aus Schrittauftritt



### Beschreibung:

- Ausgangsstellung:
  - Schrittstellung/Parallelstand, aufrechte Körperposition, Becken frontal zur Laufrichtung, Gegenschulter in Laufrichtung
  - Wurfhand über Kopfhöhe, gestreckter Wurfarm, Schulter und Handgelenk eingedreht, Speerspitze in Augenhöhe
- großer Schritt in Laufrichtung auf Fußballen
- Stemmbein wird mit ganzer Sohle aufgesetzt, Stemmbeinknie ist beim Setzen ganz gestreckt
- aktives Gegenstemmen und „Blocken“ vor dem Körper
- Aufbau der Schulterspannung durch Vorbringen der rechten Brust und Eindrehen des rechten Arms im Schultergelenk bei maximaler Streckung des Ellenbogens (Rüklage vermeiden)

### Beobachtungsschwerpunkte:

- **ballenorientierter Fußaufsatz des Stützbeins in Wurfrichtung**
- **Stemmbein gestreckt, „Block“ vor Körper**
- **Aufbau der Schulterspannung mit „langem“ Arm**
- Wurfhand über Kopfhöhe
- Gegenschulter in Laufrichtung
- aufrechte Körperposition

### Materialien:

- Speere (Wettkampfgewicht)

### Organisationsform:

- Einzelarbeit in Reihenformation





## Imitationen: Wurfimitationen aus 3 Gehschritten



### Beschreibung:

- Ausgangsstellung:
  - vergleiche Methodikkarte Imitationen 17
- 3 große Schritte in Laufrichtung auf den Fußballen
- ballenorientierter Fußaufsatz des Stützbeins in Wurfrichtung
- Stemmbein wird mit ganzer Sohle aufgesetzt, Stemmbeinknie ist beim Setzen ganz gestreckt
- aktives Gegenstemmen und „Blocken“ vor dem Körper
- Aufbau der Schulterspannung durch Vorbringen der rechten Brust und Eindrehen des rechten Arms im Schultergelenk bei maximaler Streckung des Ellenbogens (Rücklage vermeiden)

### Beobachtungsschwerpunkte:

- **ballenorientierter Fußaufsatz des Stützbeins in Wurfrichtung**
- **Stemmbein gestreckt, „Block“ vor Körper**
- **Aufbau der Schulterspannung mit „langem“ Arm**
- Wurfhand über Kopfhöhe
- Gegenschulter in Laufrichtung
- aufrechte Körperposition

### Materialien:

- Speere (Wettkampfgewicht)

### Organisationsform:

- Einzelarbeit in Reihenformation



## Imitationen: Wurfimitationen aus 3-Schritt-Rhythmus mit Impulsschritt



### Beschreibung:

- Ausgangsstellung:
  - vergleiche Methodikkarte Imitationen 17
- großer Auftaktschritt in Laufrichtung auf den Fußballen
- flacher „Impulshopser“ vom linken Fuß nach vorne oben, Schwungbein pendelt kurz und setzt schnell (kein Hochziehen des Knies)
- ballenorientierter Fußaufsatz des Stützbeins in Wurfrichtung, aktives „Durchstützen“ auf Fußballen, Knie bleibt dabei nahezu gestreckt
- Stemmbein wird mit ganzer Sohle aufgesetzt, Stemmbeinknie ist beim Setzen ganz gestreckt
- aktives Gegenstemmen und „Blocken“ vor dem Körper
- Aufbau der Schulderspannung durch Vorbringen der rechten Brust und Eindrehen des rechten Arms im Schultergelenk bei maximaler Streckung des Ellenbogens (Rücklage vermeiden)

### Beobachtungsschwerpunkte:

- **flacher „Impulshopser“, Schwungbein pendelt kurz und setzt schnell**
- **ballenorientierter Fußaufsatz des Stützbeins in Wurfrichtung, aktives „Durchstützen“ auf Fußballen**
- **Stemmbein gestreckt, „Block“ vor Körper**
- **Aufbau der Schulderspannung mit „langem“ Arm**
- aufrechte Körperposition
- Wurfhand über Kopfhöhe
- Gegenschulter in Laufrichtung

### Materialien:

- Speere (Wettkampfgewicht)

### Organisationsform:

- Einzelarbeit in Reihenformation

## allgemeine Kräftigung: Beine



### Ausfallschritte mit Zusatzgewicht

(5 mal pro Seite, 3 Serien)

- Ausgangsstellung:
  - aufrechter Parallelstand
- Ausfallschritt nach vorne:
  - Oberkörper aufrecht
  - Gewicht auf dem hinteren Bein, Knie berührt fast den Boden
  - Kniewinkel des vorderen Beins 90°
- Ausfallschritt mit anderem Bein nach vorne
  - usw.



### Kreuzheben (5-10 mal, 3 Serien)

- Ausgangsstellung:
  - Füße hüftbreit, Fußspitzen zeigen leicht nach außen
  - Knie beugen bis Oberschenkel in etwa waagrecht sind, Hüfte ist gebeugt und Wirbelsäule gestreckt, Blick nach vorne oben
  - Hantel etwas mehr wie schulterbreit mit gestreckten Armen greifen
- Brustbein nach oben ausrichten, Knie und Hüfte strecken, Hantelstange „gleitet“ dabei an den Unter- und Oberschenkel entlang
- wenn Hantel auf Kniehöhe ist, den Oberkörper vollständig aufrichten und Knie ganz strecken
- Position zwei Sekunden lang aufrecht halten, dann Hantel langsam wieder auf dem Boden mit gestreckter Wirbelsäule absetzen.

## allgemeine Kräftigung: Arme

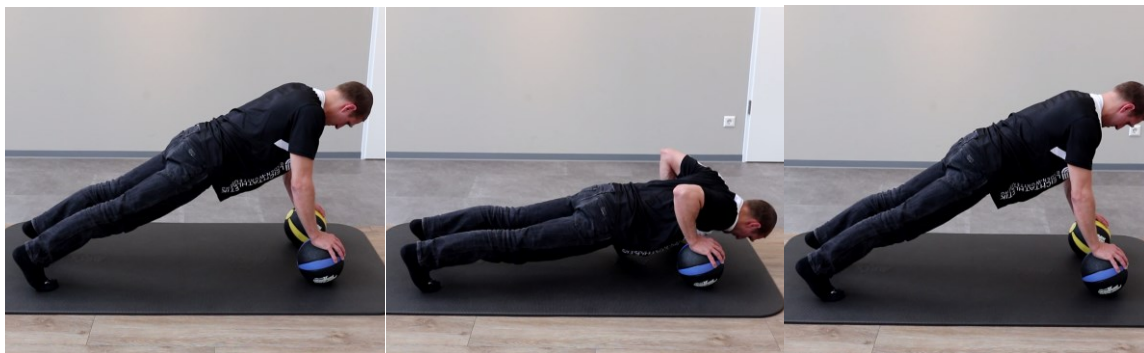


### **Klimmzüge** (10-15 mal, 3 Serien)

- Ausgangsstellung:
  - schulterbreiter Hang im Klammergriff
  - Kinn zum Brustbein ziehen (Halswirbelsäule strecken)
- Zug nach oben (Kinn über Klimmzugstange)

### alternativ: **Züge im Liegen** (10-15 mal, 3 Serien)

- Ausgangsstellung:
  - schulterbreiter Schräghang im Klammergriff
  - Kinn zum Brustbein ziehen (Halswirbelsäule strecken), Körper gestreckt, Hüfte nach oben
- Zug nach oben (Brust zur Klimmzugstange)



### **Liegestützen auf Medizinbällen**

(5-10 mal, 3 Serien)

- Ausgangsstellung:
  - Liegestützposition, Hände schulterbreit, Daumen zeigen nach innen
  - Kinn zum Brustbein ziehen (Halswirbelsäule strecken)
  - Gesäß, Rücken und Hinterkopf in einer Linie
  - Gesäß, Rücken und Bauch anspannen
- Beugebewegung in den Ellenbogen bis Brust fast am Ball ist
- Linie Gesäß, Rücken und Hinterkopf halten

### alternativ: **Liegestützen auf Pezziball, Bankdrücken**

## allgemeine Kräftigung: Rumpf (gerade und seitliche Bauchmuskulatur)



### Seitstütz I (20-30s halten, 3 Serien)

- Ausgangsstellung:
  - Seitstützposition, Ellenbogen unter Schulter, Gegenarm nach oben gestreckt
  - Kinn zum Brustbein ziehen (Halswirbelsäule strecken)
  - Gesäß, Rücken und Hinterkopf in einer Linie
  - Gesäß, Rücken und Bauch anspannen
- oberes Bein seitlich abspitzen und halten
- Linie Gesäß, Rücken und Hinterkopf halten



### Seitstütz II (5-10 mal, 3 Serien)

- Ausgangsstellung:
  - vgl. Seitstütz I
- oberes Bein auf unterem Bein ablegen
- Drehung des Körpers Richtung Boden, Aufsetzen der Hand des Gegenarms auf den Boden
- Hochstützen in Liegestützposition
- Drehung in Seitstützposition, Gegenarm nach oben strecken
- Gesäß, Rücken und Hinterkopf in einer Linie
- Gesäß, Rücken und Bauch anspannen
- Linie Gesäß, Rücken und Hinterkopf halten

## allgemeine Kräftigung: Rumpf (gerade Bauchmuskulatur)



### Unterarmstütz I (5-10 mal, 3 Serien)

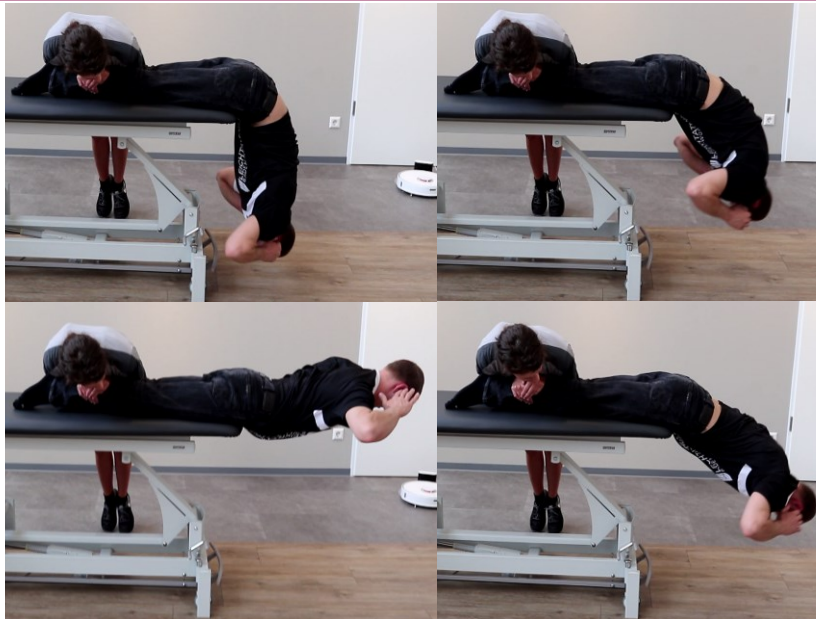
- Ausgangsstellung:
  - Unterarmstützposition, Ellenbogen schulterbreit
  - Kinn zum Brustbein ziehen (Halswirbelsäule strecken)
  - Gesäß, Rücken und Hinterkopf in einer Linie
  - Gesäß, Rücken und Bauch anspannen
- Linie Gesäß, Rücken und Hinterkopf halten
- Füße nach hinten schieben, Position kurz halten, Füße nach vorne ziehen



### Unterarmstütz II (5-10 mal, 3 Serien)

- Ausgangsstellung:
  - Unterarmstützposition, Ellenbogen schulterbreit
  - Kinn zum Brustbein ziehen (Halswirbelsäule strecken)
  - Gesäß, Rücken und Hinterkopf in einer Linie
  - Gesäß, Rücken und Bauch anspannen
- Linie Gesäß, Rücken und Hinterkopf halten
- Ellenbogen gleichzeitig strecken, kurz halten
- Ellenbogen gleichzeitig beugen
- usw.

## allgemeine Kräftigung: Rumpf (unterer und oberer Rücken)



### Rückenheber (10-15 mal, 3 Serien)

- Ausgangsstellung:
  - Beine werden durch Partner oder Rückentrainer fixiert
  - Hüfte und Rücken sind maximal gebeugt
  - Kinn zeigt zur Brust
  - Finger an den Ohren
- Wirbelsäule wird von Lenden- bis zur Brustwirbelsäule Wirbel für Wirbel „aufgerollt“
- Gesäß, Rücken und Hinterkopf sind in der Endposition in einer Linie
- Endposition drei Sekunden halten
- Hüfte beugen und mit gestreckter Wirbelsäule in Anfangsposition zurück bewegen



### Kraulen (5-10 mal pro Seite, 3 Serien)

- Ausgangsstellung:
  - Beine werden durch Partner oder Rückentrainer fixiert
  - Gesäß, Rücken und Bauch anspannen
  - Gesäß, Rücken und Hinterkopf in einer Linie
- Arme werden wechselseitig nach vorne gestreckt („Kraulbewegung“)

## Kontaktdaten

### Lutz Klemm

Teamleiter Wurf

Bundesstützpunkttrainer Speerwurf

Mail: [klemm@bwleichtathletik.de](mailto:klemm@bwleichtathletik.de)



### Karsten Thumm

Landestrainer Speerwurf

(Lehrertrainer)

Mail: [thumm@bwleichtathletik.de](mailto:thumm@bwleichtathletik.de)



### Daniel Klostermann

Verbandstrainer Speerwurf

Mail: [dklosi@aol.com](mailto:dklosi@aol.com)



© Die Rechte am Bildmaterial liegen bei der Leichtathletik Baden-Württemberg. Die unbefugte Nutzung ist nicht gestattet.

### Geschäftsstelle Leichtathletik Baden-Württemberg

Fritz-Walter-Weg 19

D-70372 Stuttgart

Fon: 0711 - 280 77 - 701

Fax: 0711 - 280 77 - 720

Mail: [info@bwleichtathletik.de](mailto:info@bwleichtathletik.de)

Homepage: [www.bw-leichtathletik.de](http://www.bw-leichtathletik.de)