

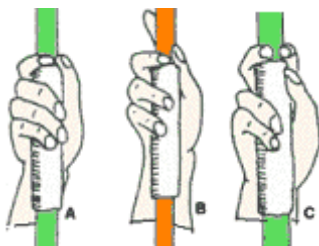
# **Speerwerfen in der Schule**



Speerwerfen hat für viele Schülereinen hohen Aufforderungscharakter. Sowohl auch Zielwerfen stellen ein interessantes und herausforderndes Bewegungserlebnis dar, das an die vielfältigen [Wurferfahrungen mit dem Schlagball](#) anknüpfen kann.

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

## ▶ [Werfen mit Hallenspeeren](#)



Griffarten:  
(andere Perspektive  
durch Mausberührung)

### Griffarten

Für Schüler/innen ist der Speer zunächst ein relativ unhandliches Gerät, das schwerer zu beherrschen lässt als man gedacht hat.

Ein gelungener Speerwurf fängt bei einem effektiven Griff an. Es können verschiedene Möglichkeiten ausprobiert werden:

- A - Daumen-  
Zeigefinger-  
Griff**
- B - Daumen-  
Mittelfinger-  
Griff**
- C - Zangengriff**



Bei allen Griffarten liegt der Zeigefinger hinter der Wicklung. Der Wurfarm ist gestreckt.

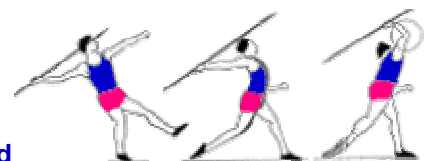


### Wurferfahrungen

Kaum ein Gerät gibt dem Schüler eine solche 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-



### Zielwürfe aus dem Stand

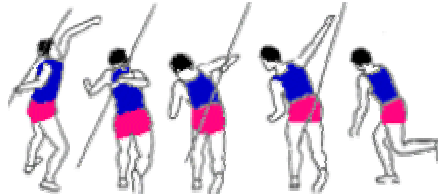
Zielwürfe mit geringer Distanz (6-12m) auf Pappkartons, Reifen etc.



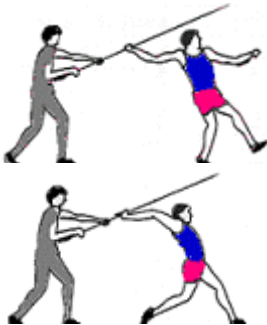
- 1- Wurfauslage
- 2- Bogenspannung
- 3- Zug mit "Unterarmschleuder"/Stemmbeineinsatz



► [Technik](#)



Abwurf von hinten gesehen

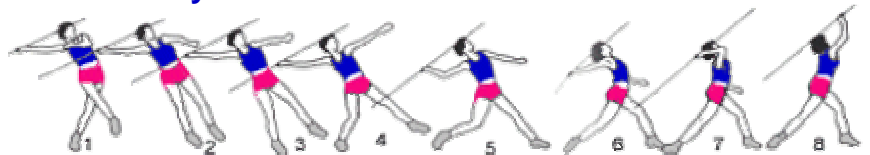


### Wahrnehmungsübungen

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.

### 3-Schritt-Rhythmus



► [Technik](#)

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!)

### 5-Schritt-Rhythmus



---

[zurück](#)



[Übersicht](#) | [Unterrichtsmaterialien](#)