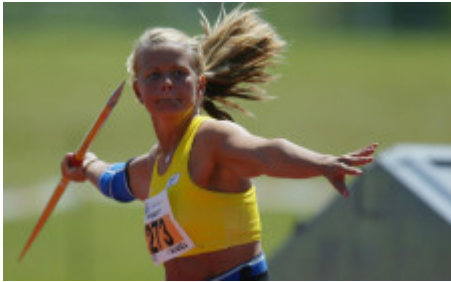


Leichtathletik – Werfen: Vom Ballwurf zum Speerwurf

Möglichst weit werfen, mit und ohne Anlauf, einen Tannenzapfen, Stock oder Speer: aus einer elementaren Bewegungsform entsteht eine faszinierende leichtathletische Disziplin. Der Weg dorthin wird in unserer Auswahl beschrieben.



Der Rhythmus von Anlauf und Abwurf, der Impulsschritt und das Werfen aus dem gestreckten Arm (Schlagwurf) sind Inhalte, die zuerst erworben werden sollten. Erst danach geht es um Aspekte wie eine korrekte Wurfauslage (Gewicht über dem Standbein, gestrecktes Stemmbein), Bogenspannung oder um das Gleichgewicht während der Abwurfbewegung.

Die sechs Übungen betonen einzelne dieser Bewegungsaspekte und richten sich in erster Linie an Anfängerinnen und Anfänger. Sie sind aber auch für Fortgeschrittene gedacht, die mit den gezeigten Übungen ihre Technik optimieren können.

→ [Unsere Auswahl](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO