



SPEERWURF CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – die einzige Wurfdisziplin mit vollem Anlauf, der Peitscheneffekt und Schutz für den Wurfarm-Ellbogen.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Mittel**

ELEMENT	Bedeutung	Tipp
Speergewicht	Hoch	Männer mind. 800 g, Frauen mind. 600 g – Jugend startet mit leichteren Vereinsgewichten.
Material & Griffbindung	Mittel	Carbon ist leichter bei gleicher Steifigkeit; die Kordel muss auch bei Nässe griffig bleiben.
Schuhe	Mittel	Feste Sohle und stabile Ferse für den Blockschritt – reine Laufschuhe federn zu stark.

2. DIE DREI GRIFFTECHNIKEN

Wichtigkeit: **Mittel**

GRIFF	Merkmal
Zangengriff	Zeige- und Mittelfinger wie eine Gabel um die Kordel – der klassische Einsteiger-Griff.
Amerikanischer Griff	Zeigefinger drückt hinter die Kordel, etwas mehr Rotation im Flug – guter Zwischenschritt.
Finnischer Griff	Mittelfinger drückt hinter die Kordel, Zeigefinger gestreckt – feinste Steuerung, Griff der Elite.

3. ANLAUF-GRUNDLAGEN

Wichtigkeit: **Mittel**

BEVOR DER SPEER FLIEGT



Speerwurf einordnen: Die einzige Wurfdisziplin mit vollem Anlauf über die Bahn – Kugel und Diskus werfen ohne Anlauf aus dem engen Kreis.



Erste Einheit ohne Anlauf: Start im Stand mit leichtem Trainingsgerät, Wurfbewegung erst mit dem Medizinball üben.



Grundprinzip verinnerlichen: Der Anlauf gibt das Tempo, die Technik gibt die Richtung – beides muss für Weite zusammenkommen.

4. SICHERHEIT IM WURFSEKTOR

Wichtigkeit: **Hoch**



Sektor als Sperrzone verstehen: Der rund 29° breite Sektor ist während jedes möglichen Wurfs für alle außer dem Werfer absolute Sperrzone.



Auf klares Signal warten: Nur ein eindeutiges, verbales Freigabesignal einer verantwortlichen Person erlaubt das Betreten.



Nie den Rücken zudrehen: Solange du im oder am Sektor bist, die Wurfrichtung im Blick behalten – das verhindert die meisten Unfälle.



Speerwerfer-Ellbogen ernst nehmen: Laut einer 16-Jahres-Studie die höchste Ellbogen-Verletzungsquote aller Sportarten – Armwinkel 120–130° statt 90–100° anstreben.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: ELLBOGEN LEICHT GEBEUGT HALTEN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Ein durchgedrückter Ellbogen ist die häufigste Verletzungsursache im Speerwurf – die Kraft kommt aus dem Blockbein, nicht aus dem Arm.

Tipp: Ellbogen während der ganzen Beschleunigung leicht gebeugt lassen, nie komplett strecken – das schützt das Gelenk und erhält die Kraftübertragung bis zur Freigabe.

FAKTOR 2: HÜFT-SCHULTER-TRENNUNG AUFBAUEN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Die Hüfte dreht zuerst, Schulter und Arm bleiben bewusst zurück – das speichert Energie wie eine gespannte Feder für den Peitscheneffekt.

Tipp: Die Energie danach bewusst durch die Kette Hüfte–Schulter–Ellbogen–Hand laufen lassen – jedes Glied bremst erst, sobald das nächste beschleunigt.

FAKTOR 3: BLOCKBEIN PFLANZEN

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Beim Blockbein-Kontakt wirkt das Sechs- bis Achtfache des Körpergewichts – dieser Bremsseffekt lenkt den Anlaufschwung nach oben in den Wurf um.

Tipp: Vorderen Fuß gestreckt und stabil aufsetzen, Knie möglichst durchgedrückt, danach Abwurfwinkel von rund 32–37° anpeilen und kontrolliert nach vorn auslaufen.



PRO-TIPP: Filme deinen Anlauf von der Seite und schau nur auf eine Sache: ob die Rücklage bis zum Blockbein-Kontakt hält. Wer sich zu früh aufrichtet, verschenkt den Peitscheneffekt, bevor der Arm überhaupt startet.