**Funktionsgerechte Anwendung und Nutzung der leichtathletischen technisch koordinativen Fertigkeit im Sinne des Ziels der Disziplin demonstrieren**

Speerwurf: Optimale Nutzung der Beschleunigungskräfte und optimale Koordination der Teilimpulse für das möglichst schnelle Auslösen der „Wurfpeitsche“, um einen möglichst weiten Wurf zu kreieren

**BF/SB \_ Fakultative Prüfung**

**Anforderung/ Aufgabe:**

**Kriterien gemäß ihrer Bedeutung für das Gelingen der Ausführung:**

**I. Anlauf:**

* **Anlaufrhythmisierung sichtbar/leichte Beschleunigung /Übergang in Impulsschritt (flache Schrittgestaltung)**
* Rückführung des Speers vor Impulsschritt
* Körperverwringung und Rumpfrücklage während Impulsschritt

**II. Wurfauslage (Stemmphase):**

* **Aktive Auflösung der Verwringung in die Bogenspannung**
* Eindrehen des Wurfarms  **Gewicht des Speeres individuell wählbar!!**

**III. Wurf:**

* **Aktives Vorbringen von Schulter und Oberarm (Ellbogen überholt Schulterachse)**
* **Fixierung der Hüfte zur Wurfrichtung**
* **Explosive Nach-vorn-Schlagens des Unterarms (Schlagwurf)**

**IV. Abfangen**



**Notenformulierung**

**Der Prüfling beweist in der Demonstration des Speerwurfes, dass er im Sinne der Aufgabenstellung**

gut

* die funktionsgerechte Anwendung des Speerwurfes gemäß den angeführten Kriterien in Bezug auf technisch-koordinative Fertig- wie Fähigkeiten und disziplinspezifische Wettkampfregeln in vollem Maße beherrscht.

ausreichend

* die funktionsgerechte Anwendung des Speerwurfes gemäß den oben angeführten Kriterien in Bezug auf technisch-koordinative Fertig- wie Fähigkeiten und disziplinspezifische Wettkampfregeln mit Einschränkungen in ausreichendem Maße beherrscht, wobei die Ausführung den Anforderungen im Ganzen noch entspricht.