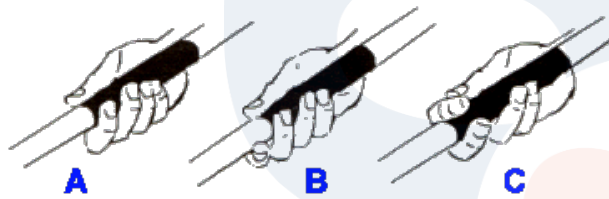


Speerwerpen

Hantering

Er zijn drie grepen waaruit je kunt kiezen;

- A. **De Amerikaanse greep;** je plaatst je duim en wijsvinger achter de omwikkeling van de speer. Je wijsvinger is iets meer uitgestrekt, los van de andere vingers.
- B. **De Finse greep;** je plaatst je duim en wijsvinger achter de omwikkeling van de speer. Je wijsvinger ondersteunt hierbij de schacht van de speer. *Ten opzichte van de Amerikaanse greep is de wijsvinger nu verder uitgestrekt en de middelvinger iets verder verwijderd van de ringvinger en de pink.*
- C. **De 'V' greep;** de speer komt tussen je wijsvinger en middelvinger te liggen, dit gebeurt achter de omwikkeling.



Prikken

- Je gaat klaarstaan met je voeten tegen elkaar en het gezicht naar de werprichting.
- Je houdt je werp arm gestrekt, langs je oor, recht omhoog.
- De speer wijst hierbij schuin naar beneden.
- Je stapt uit met links (als je rechtshandig bent) of rechts (als je linkshandig bent) en 'prijkt' de speer +/- 2 meter voor je in de grond.

Aanlopen

3-pas

- Je gaat klaarstaan met je voeten tegen elkaar en loodrecht op de werprichting.
- Je houdt je werp arm gestrekt naar achteren (zie foto).
- Je stapt met je voorste been uit, je achterste been kruist voorlangs en je stapt nogmaals uit met je 'voorste' been.
- Bij de laatste stap blokkeer je om de speer zo ver mogelijk weg te werpen.

5-pas

- Je gaat klaarstaan met je voeten tegen elkaar met je gezicht naar de werprichting.
- Je maakt twee voorwaartse passen, met de speer met gebogen arm naast je oor.
- Bij de derde pas draai je in en breng je de speer naar achteren, zodat je de stappen van de 3-pas kunt toepassen.

Werpen

- Wanneer je de laatste stap hebt gezet om de aanloop te blokkeren, recht je je torso.
- Beweeg vervolgens je gezicht in de richting van de worp.
- De speer en schouders staan hierbij parallel aan elkaar.
- Tot slot breng je de werphand boven je schouders en werp je de speer schuin omhoog zover mogelijk weg.

