

Speerwerpen

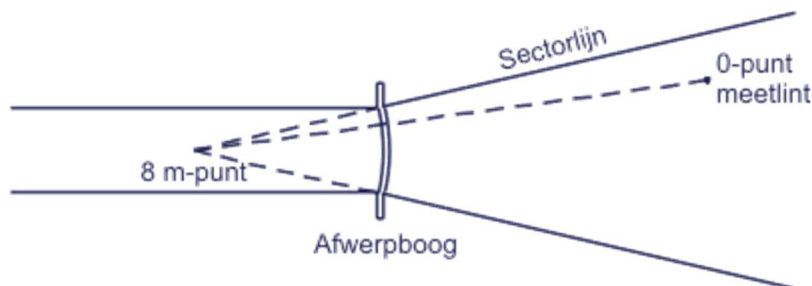
De regels

Het doel van speerwerpen is om de speer over een zo groot mogelijke afstand te werpen. Bij het landen op de grond moet de punt van de speer als eerste de grond raken.

De speerwerper mag een aanloop van maximaal 36,5 meter nemen. Tijdens de aanloop moet de speer naar voren wijzen. De speerwerper mag tijdens de aanloop en het werpen het einde en de zijkanten van de aanloopbaan niet overschrijden.

Iedere atleet mag tijdens een wedstrijd 3 keer werpen. De speer moet binnen de sectorlijnen landen. Dit zijn lijnen die hun oorsprong hebben in het zogenaamde 8 meter punt. Vanaf daar maken ze een hoek van 28 graden met elkaar (zie afbeelding).

Na een worp gebruikt men een meetlint om de geworpen afstand op te meten. De gemeten afstand is de afstand tussen het punt waar de speer neerkomt (het "0-punt") en de afwerpboog.



Materiaal

De speer waarmee gegooid wordt bestaat uit drie delen:



- Een metalen punt.
- Een schacht van metaal.
- Een handvat van koord; het handvat moet rond het zwaartepunt van de speer aangebracht zijn.

De gewichten van een speer per categorie zijn:

- U14 (junioren D) meisjes: 400 g
- U14 (junioren D) jongens: 400 g
- U16 (junioren C) meisjes: 500 g
- U16 (junioren C) jongens: 600 g
- U18 (junioren B) meisjes: 600 g
- U18 (junioren B) jongens: 700 g
- U20 (junioren A) meisjes: 600 g
- U20 (junioren A) jongens: 800 g
- Dames senioren/masters werpen met 600 g
- Heren senioren/masters werpen met 800 g (na een bepaalde leeftijd lichter gewicht)

Techniek

Het is niet zo dat sterke spelers ook automatisch ver kunnen werpen. Bij speerwerpen is de techniek van het werpen namelijk erg belangrijk.

De basis van het speerwerpen is de **standworp**. De uitgangshouding hierbij is (voor rechtshandigen):

- Het lichaamsgewicht op het gebogen rechterbeen.
- Voeten wijzen in de werprichting.
- De linkerlichaamszijde is naar de werprichting gekeerd.
- De werparm is nagenoeg gestrekt naar achter.
- De handrug wijst naar de grond.
- De speerpunt bevindt zich op ooghoogte.
- Je kijkt schuin omhoog, voorwaarts in de werprichting.

Wanneer de standworp beheerst wordt kan er geworpen worden met een **3-pas**. Rechtshandigen beginnen deze aanloop door uit te stappen met het linkerbeen, vervolgens met rechts een grote pas schuin voorwaarts te maken en af te werpen terwijl het linkerbeen naar voren gaat (zie afbeelding).

