



Speerwerpen (3 pas)



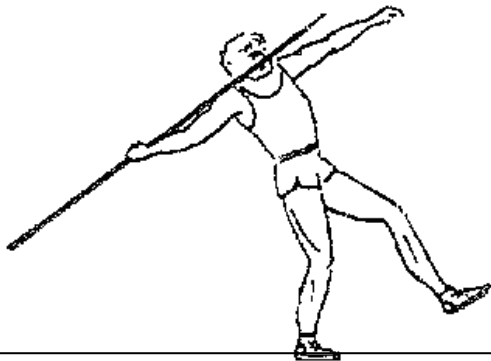
Beginhouding:

- arm ontspannen achter (hand hoog, nagels kunnen zijn)
- speer bij hoofd en iets door knieën

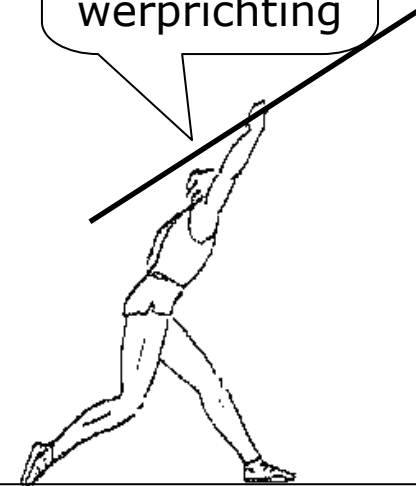
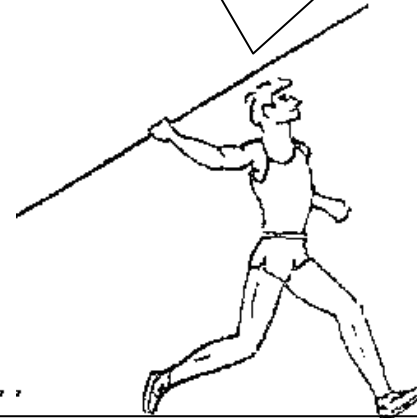
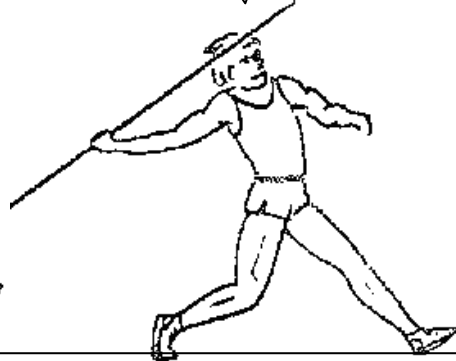
Eerst laatste pas, dan werpen

Met ruime boog over hoofd werpen

Speer wijst in werprichting



van ver achter



naar hoog voor

3 pas Aanloop:

- Versnellend (Ta - ta-tam)
- Actief voorlangs kruizen