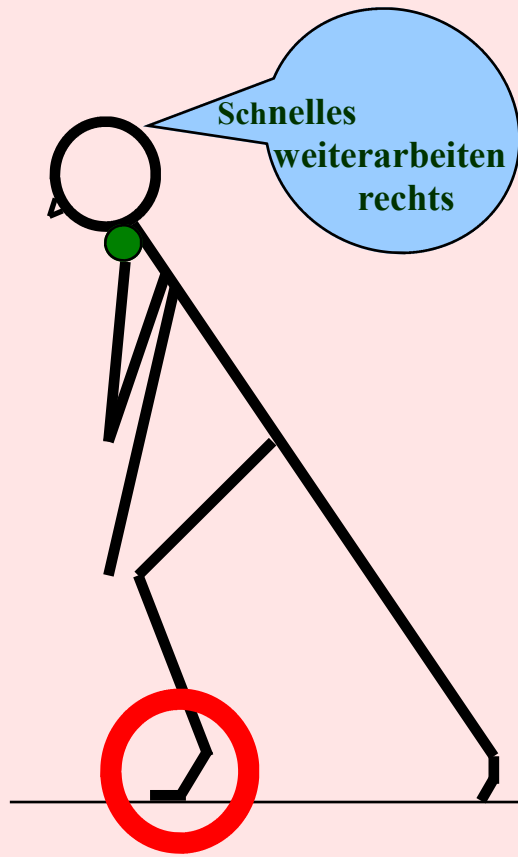


die 3 wichtigsten Beobachtungspunkte beim Kugelstoßen



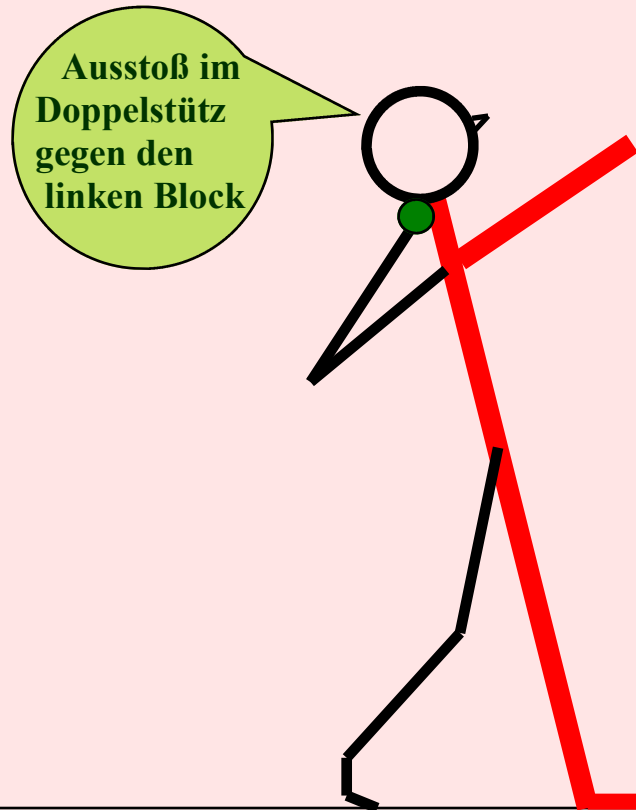
1

*Schnelles weiterarbeiten
des rechten Fußes in
Kreismitte*



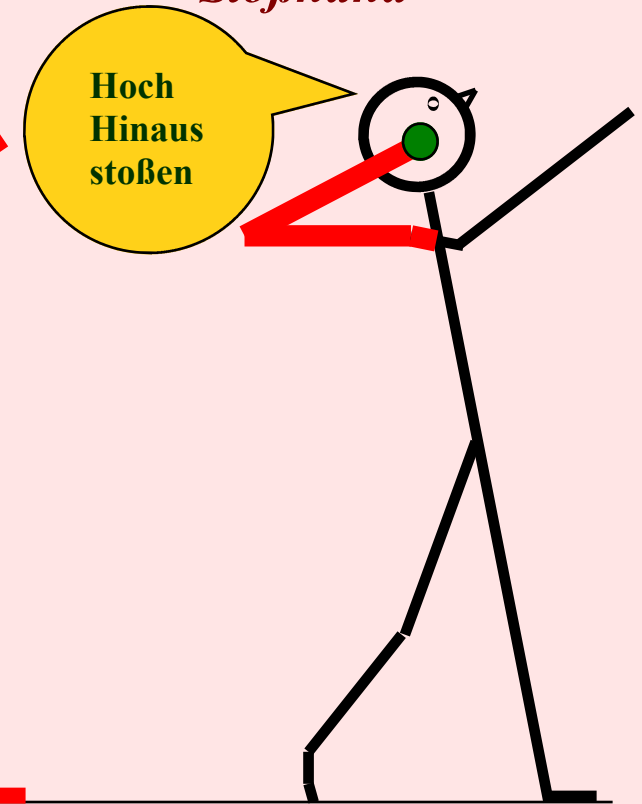
2

*Ausstoß gegen die fest
fixierte und blockierte
linke Körperseite*



3

*Ausstoß hoch hinaus mit
einem hohen Stoßarm
und eingedrehter
Stoßhand*





1. Handlingübungen mit der Kugel

- ➔ Kugel um die Hüften kreisen lassen
- ➔ Achterkreisen zwischen den Beinen
- ➔ Kugel hinter dem Rücken vorwerfen und fangen
- ➔ Spinne zwischen den Beinen (Handwechsel, Kugel bleibt zwischen den Beinen)

2. Halten der Kugel in der Hand

- ➔ Kugel liegt auf dem ersten Fingerglied (Fingergrundgelenk)

3. Ausstoßübungen mit der Kugel

- ➔ Ausstoßübungen von Hand zu Hand, nach oben und wieder fangen usw.

Frontalstöße :

- ➔ Grätschstellung einnehmen und die Kugel über aktives Schulter und Armdrehen nach unten zwischen die Füße stoßen
- ➔ Kugel in der Schrittstellung parallel zum Boden ausstoßen
- ➔ Stoßen über ein höheres Hindernis

Bei den Frontalstößen ist folgendes zu beachten :

- Kugel wird frei getragen, Fingerspitzen zeigen zum Kopf, die Stoßhand klappt beim Ausstoß nach außen
- es wird grundsätzlich immer im Doppelstütz gestoßen, d.h. beide Beine haben beim Ausstoß Bodenkontakt
- das Stemmbein blockt (gestreckt) bei allen Übungen

4. Frontalstoß aus dem 3er-Rythmus

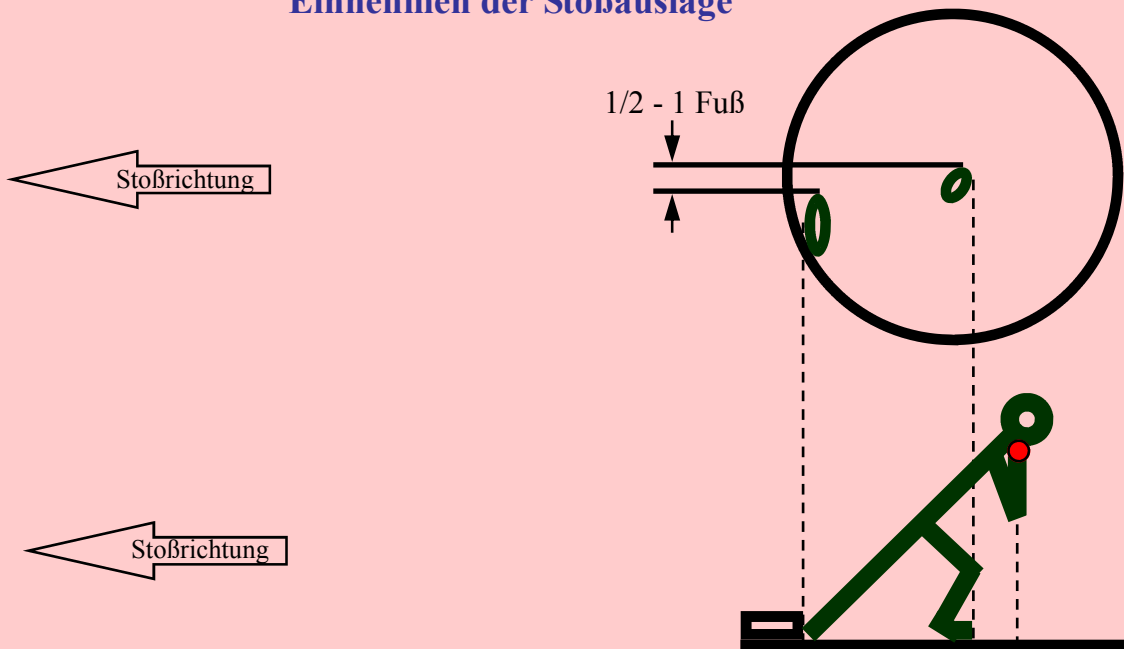
Laufschritt - Impulsschritt - Stemmschritt

- ➔ mit leichter Rücklage angehen
- ➔ doppelter Beinwechsel
- ➔ Druckbein wird auf dem Fußballen gesetzt
- ➔ Stoßarmgegenseite blockt (Fixierung der linken Körperseite)
- ➔ Ausstoß hoch hinaus !



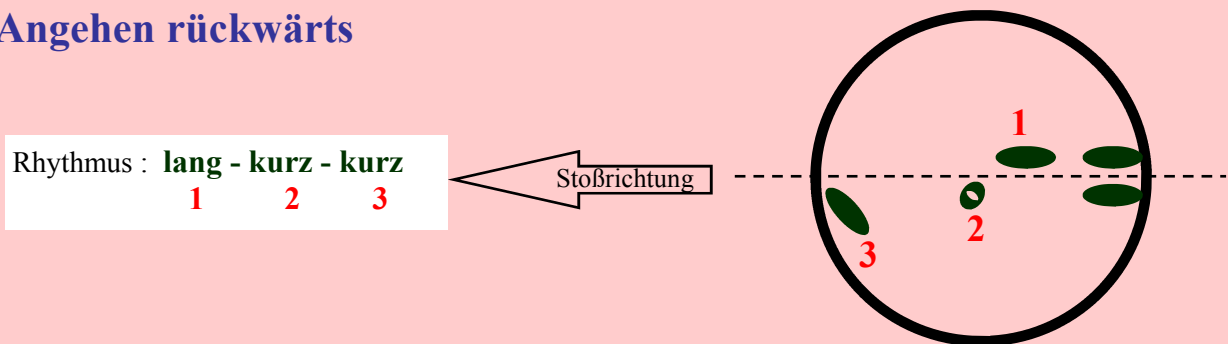
5. Erlernen des Standstoßes

Einnehmen der Stoßauslage

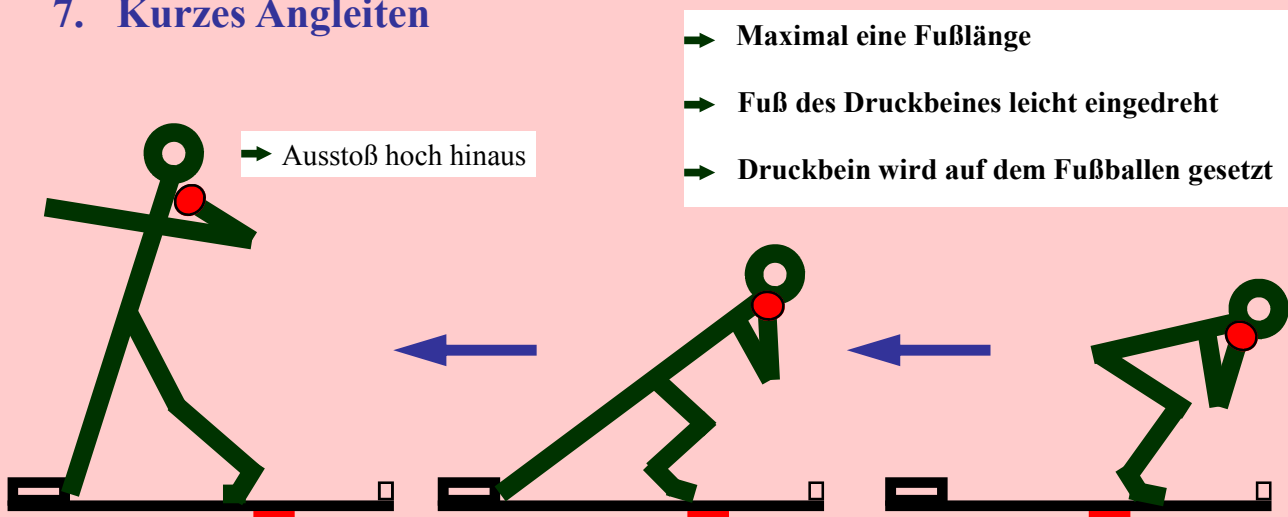


!!! Kugel hinter dem Druckbein !!!

6. Angehen rückwärts



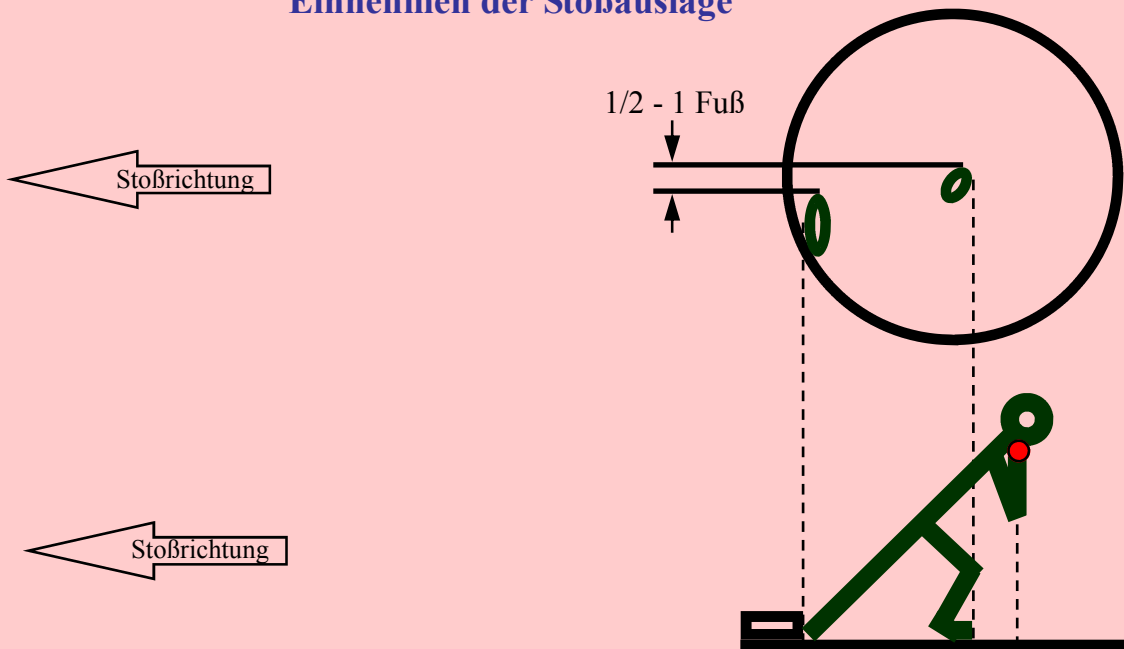
7. Kurzes Angleiten





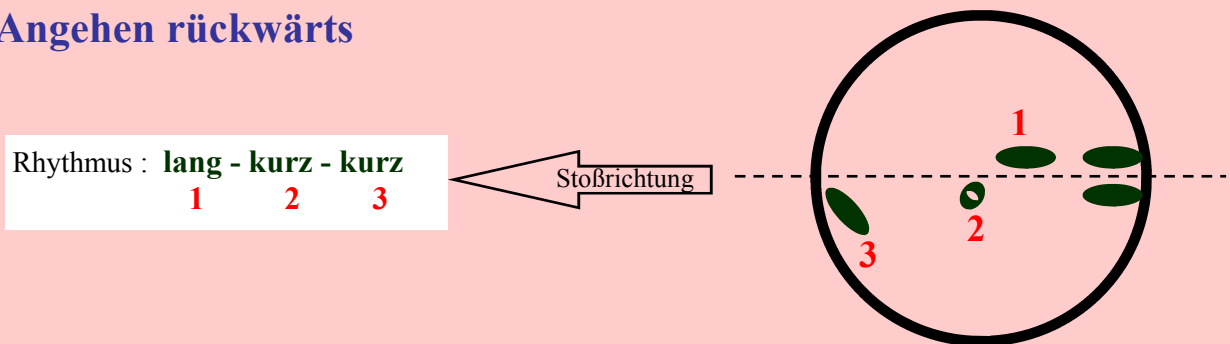
5. Erlernen des Standstoßes

Einnehmen der Stoßauslage

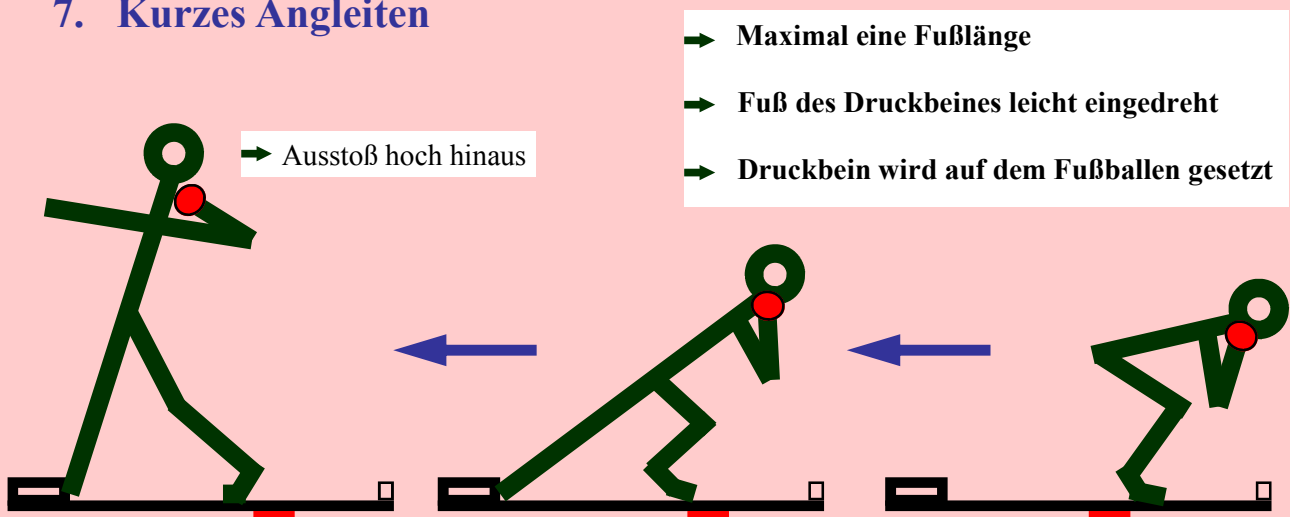


!!! Kugel hinter dem Druckbein !!!

6. Angehen rückwärts



7. Kurzes Angleiten





Erlernen der Streck- und Stoßbewegung

1.

- Schulung der ganzkörperlichen Streckbewegung aus den Beinen beginnend
- Erlernen der Abstoßbewegung nach vorn-oben unter Berücksichtigung der richtigen Armführung (Ellbogen hinter dem Gerät)



Erlernen des Standstoßes aus der Stoßauslage

2.

- Erlernen der richtigen Stoßauslage als Voraussetzung für einen optimalen Beschleunigungsweg in der Abstoßbewegung
- richtige Koordination des Einsatzes der einzelnen Teilkräfte (Fuß, Knie, Hüfte, Rumpf, Arm)
- Erlernen der Stemm- und Hebefunktion des linken Beines
- deutliche Stoßbewegung des Armes



Erlernen der Angleitbewegung

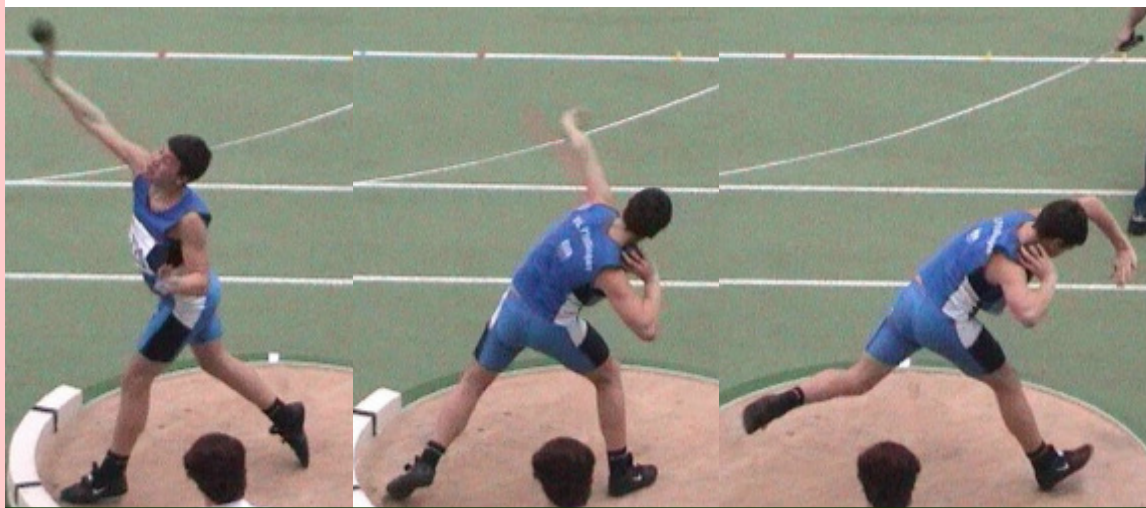
3.

- Erlernen des differenzierten Einsatzes von Druck- und Schwungbein
- Angleitweg von mindestens 2 Fußlängen
- Erlernen des Angleitens in die optimale Stoßauslage

Erlernen und Vervollkommen der Gesamtbewegung

4.

- Verbinden der erlernten Teilbewegungen (Gesamtbewegungsablauf)
- schnelle Bewältigung der Übergangsphase (schnelles Weiterarbeiten des rechten Fußes nach Aufsetzen in Kreismitte)
- Erreichen einer optimalen Geschwindigkeit in der Startphase als Voraussetzung für eine optimale Geschwindigkeitsstruktur (Erreichen des Beschleunigungsmaximums in der Hauptphase)





Stoßauslage



Stoßauslage



Haupttrainingsübung 3er-Rhythmus mit Kugel

