

# Kugelstoßen

## Regeln

- Die Kugel wird von einem Stoßkreis in die Grube gestoßen.
- Stoßen bedeutet dabei, dass sich – anders als beim Wurf – der Ellbogen stets hinter dem Wurfgerät befindet.
- Nach dem Stoß muss der Stoßkreis nach hinten verlassen werden.
- Der vordere Begrenzungsbalken darf zwar berührt werden, man darf aber nicht darauf oder darüber steigen.

## Technik

### Kugel halten

- die Kugel liegt auf den Fingerwurzeln, die Finger sorgen dafür, dass die Kugel nicht herunterfällt
- die Kugel wird in die Halsbeuge gedrückt
- Oberarm: bei seitlicher Ausgangsstellung rechtwinklig zum Rumpf in Verlängerung der Schulterachse

### Ausgangsstellung

Bei der Ausgangsstellung spricht man von der sog. „Stoßauslage“

- je nach Technik zeigt der Rücken in Stoßrichtung oder die Schulterachse ist parallel zur Stoßrichtung ausgerichtet
- der freie Arm zeigt entgegen der Stoßrichtung, als ob du auf die Uhr sehen würdest
- der Körperschwerpunkt befindet sich über dem Druckbein (hinteres Bein)

### Stoßen

- die Beschleunigung erfolgt insbesondere aus den Beinen, dem Rumpf und dem Stoßarm
- die Ausstoßbewegung beginnt möglichst spät
- die Stoßbewegung geht in eine Ganzkörperstreckung über

### Sicherheit

- Die Kugeln nur auf Anweisung durch den Lehrer stoßen und holen.
- Nach dem Stoßen nach hinten aus dem Stoßkreis treten.
- Nur der Lehrer misst die Weite.

## Rekorde

- Frauen (4 kg): 22,63 - Natalja Lissowskaja aus Russland (1987)
- Männer (7,257 kg): 23,12 - Randy Barnes aus den USA (1990)

[Sport, leichtathletik](#)

From:

<https://herr-zimmerer.de/> - **herr-zimmerer.de**

Permanent link:

<https://herr-zimmerer.de/doku.php/open:kugelstossen>

Last update: **2017/06/29 15:39**

