

Kugelstoßen

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.

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

- 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

in der Stoßauslage leicht abgesenkter Ellbogen

Beim Kugelstoßen in der Schule hat sich der Standstoß bewährt:

<http://www.leichtathletik.de/tv/video-detail/video-detail/detail/kugelstossen-standstoss-aus-dem-stuetz/>

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

- der Rücken zeigt in Stoßrichtung
- der freie Arm zeigt entgegen der Stoßrichtung
- der Körperschwerpunkt befindet sich über dem Druckbein

Stoßen

- das Druckbein wird gedreht und Druck gegen das Stemmbein aufgebaut
- der Oberkörper

• Stoßarm wartet möglichst lange mit der Ausstoßbewegung • Abstoßposition mit Ganzkörperstreckung und Block über dem Stemmbein

Merksätze:

- dass

Sport, leichtathletik

From:

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

Permanent link:

<https://herr-zimmerer.de/doku.php/open:kugeltossen?rev=1498130953>

Last update: **2017/06/22 13:29**

