

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

- 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 Ausgangs- stellung 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
- Stoßarmwartet möglichst lange mit der Ausstoß- bewegung
- Abstoßposition mit Ganzkörperstreckung und Block über dem Stemmbein +

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?rev=1498137057>

Last update: **2017/06/22 15:10**