2025/12/18 21:33 1/2 Kugelstoßen

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/kugelstossen-standstoss-aus-dem-stuet z/

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 Oberkörer
- Stoßarmwartetmöglichst lange mit der Ausstoß- bewegung AbstoßpositionmitGanzkörperstreckung und Block über dem Stemmbein +

Sicherheit

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

Last update: 2017/06/22 15:10

Rekorde

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

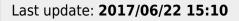
Sport, leichtathletik

From:

https://herr-zimmerer.de/ - herr-zimmerer.de

Permanent link:

https://herr-zimmerer.de/doku.php/open:kugelstossen?rev=1498137057





https://herr-zimmerer.de/ Printed on 2025/12/18 21:33