

Kugelstoßen

**Fix Me!**

unter Bearbeitung1

**Fix Me!**

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 Ausgangs- stellung rechtwinklig zum Rumpf in Verlängerung der Schulterachse

in der Stoßauslage leicht abgesenkter Ellbogen

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
- Stoßarm wartet 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 Stóßen 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:kugeltossen?rev=1498137539>

Last update: **2017/06/22 15:18**

