

# Kugelstoßen

## Technik- Dossier

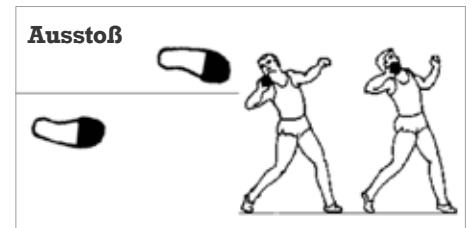
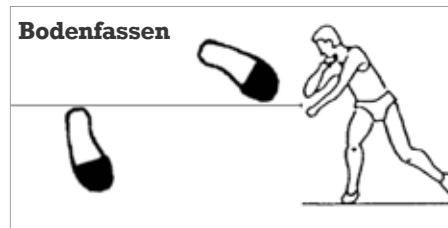
### Theorie: „Unter-die-Kugel“, aber wie? Wichtig: Fuß-Positionierung und aktives Drehen rechts

Was soll im Kugelstoß-Unterricht vor allem geübt werden? Wie bei allen anderen Disziplinen lautet auch hier die Antwort: die für die Leistung zentralen Schlüsselstellen der Technik: die Kernelemente! Aus den Beinen kommt die Kraft! Wir wollen aus dem Anlauf Tempo rausholen und müssen uns dann so unter die Kugel bringen (vgl. rote Linie auf dem Bild „Körperhaltung Ausstoß“), dass ein möglichst langer Beschleunigungsweg möglich und Körperspannung aufgebaut werden kann. Letzteres ist das Resultat einer Körperverwindung (Beinbewegung vor Oberkörperbewegung), die -durch korrekte Fußpositionierung ermöglicht- von einer aktiven Drehbewegung des rechten Fußes eingeleitet und aufgebaut wird.

#### 1) Fußposition:

„Wie man sich bettet, so liegt man“, sagt das Sprichwort. So ähnlich gilt es fürs Kugelstoßen: wie man steht, so stößt man. Es geht also ums Schaffen einer zwingenden Voraussetzung für einen kraftvollen Stoß („ohne das geht gar nichts!“).

Man sollte dabei beim „Bodenfassen“ und „Ausstoß“ vor allem Fußposition genau beobachten.



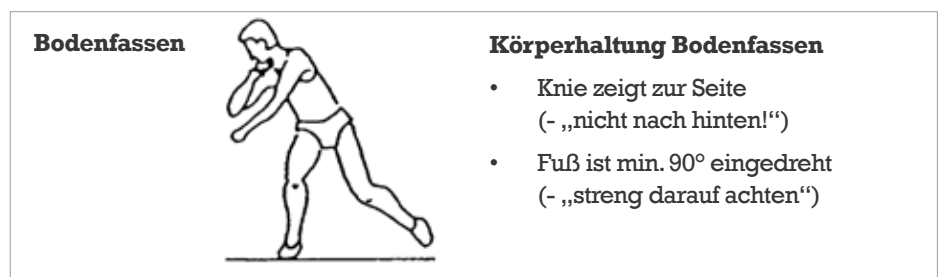
#### Beobachtungspunkte:

- Stand immer auf den Fußballen ...nur auf den Ballen kann man drehen
- Linke Fußspitze & rechte Ferse auf einer Linie...so hält man das Gleichgewicht
- Beim Bodenfassen min. 90° eingedreht...mehr kann ich gar nicht drehen

#### 2) Aktive Drehbewegung mit Fuß-Bein-Hüfte

Nach dem Bodenfassen beginnen wir sofort mit einer aktiven Drehung des gebeugten rechten Beins. Sie wird aus dem rechten Fuss heraus gesteuert, der sich zügig am Ort bis zum Erreichen der Stoßrichtung eindreht. Der linke Fuß dreht passiv mit.

So zeigen am Schluss Oberschenkel und Hüfte ebenfalls in Stoßrichtung, während der Oberkörper noch zurück bleibt (=sog. Verwindung; vgl. dazu das Bild rechts). Mit der nun folgenden Streckbewegung der Beine zusammen wird der Oberkörper ebenfalls aktiv zur Wurf- richtung gedreht/geöffnet.



#### Bodenfassen

#### Körperhaltung Bodenfassen

- Knie zeigt zur Seite (- „nicht nach hinten!“)
- Fuß ist min. 90° eingedreht (- „streng darauf achten“)



#### Ausstoß

#### Körperhaltung Ausstoß

- Fuß/Knie dreht aktiv nach vorn (- „...im Knie gebeugt, die Hüfte nach vorn gedrückt!“)

#### 3) Prioritätensetzung

Die Fehler mit der größten Auswirkung auf die Stoßweite passieren im **Fuß und im Hüftbereich**. Warum? Etwa **15%** der **Kugelgeschwindigkeit** werden mit dem eigentlichen **Anlauf** generiert, **80%** beim **Spannungsaufbau** und bloß **5%** mit den **Armen** beim Ausstoß!

#### Wichtig dabei:

- Korrekte Fußpositionierung und die Drehbewegung sind die Grundlage eines effektiven Stoßes! Immer zuerst auf diese 2 Punkte achten!

- Rhythmisierung beim Bodenfassen: Schnelle Bodenkontaktfolge re-li zur Einnahme der Stoßauslage!
- Nie zu lange beim Standstoßen verharren! Eine der größten Schwierigkeiten beim Kugelstoßen die Verknüpfung von Anlauf und Stoß.

*Deshalb immer wieder GANZHEITLICH, d.h. Anlauf+Ausstößen üben!!!*

## 4) Übungsmethoden

### Druck- (Press-)Stoßen (8 - 11-jährige)

#### Press-Stöße

...mit Bällen od. 1kg-Medizin- od./Vollball  
 ...erst frontal, dann mit Oberk.-Abdrehen  
 ...auch im Langsitz press-stoßen  
 ...zuerst aus Stand; dann aus Rückwärts-Schritt; dann aus 3er-Anlauf (Tam-tatam)

#### + Press-Stöße aus Anlauf:

... Tam-tatam; Schrittlänge: kurz-lang-kurz  
 ...KEIN Vorstellhüpfen!!! Beine nach vorn!

#### Beachten:

- Ball wird mit den Armen zusammengepresst
- Ellenbogen sind deshalb 90° angewinkelt
- Füße schauen stets in Stoßrichtung
- Oberkörper schaut zur Seite
- Immer beide Hände pressend am Ball!!!

Keine einhändigen Stöße mit Bällen (denn so kann man den Ball ja auch nicht zusammen-PRESSEN)!!! Dies ist wichtig, um später nicht das Problem zu begünstigen, dass die Kugel geworfen wird, resp. weg vom Hals gehalten/geführt wird. Stöße im Langsitz als Korrektur für den Fehler!

### Hochstoßen (10 - 13-jährige)

#### Press-Stöße über Leinen, Fußballtore...

...mit Bällen od. 1kg-Medizin- od./Vollball

#### Kugel-Hoch-Stoßen

...mit ganz leichten Kugeln 2kg od. 2.5kg  
 ...aus Vorschrift-Stellg. od. rw-Schritt

#### Beachten:

- Beine sind UNTER resp. VOR der Kugel.
- aus den Knie heraus aktiv die Beine ausstrecken

#### Bei Stößen mit Bällen:

- siehe Merkmale links

#### Bei Stößen mit der Kugel:

- Kugel richtig in Hand nehmen (Handwurzel)
- Schlüsselbeingrube zeigen
- Mit Arm/Hand die Kugel in Grube drücken
- Mit Kinn/Hals aktiv gegendrücken (Einklemmen)

### Weit stoßen (12 - 16-jährige)

#### Seitliche Press-Stöße

...aus Rückwärtsschritt rechts  
 ...Gerader Stoß aus 3 Angeh-Schritten  
 ...Gerader Stoß aus 3er-Anlauf mit  
 ...gesprungenem 2. Schritt  
 ...Kreuzschritt aus 3 Angeh-Schritten mit

#### Beachten:

Gerader Stoß und Kreuzschritt sind wett-kampftaugliche Techniken für einen Jugitag; in jedem Fall besser als Standstoß oder Nachstellhüpfer. Wer sich mehr Zeit nehmen kann, wählt am besten den Wechselschritt.

...Wechselschritt aus 3 Angeh-Schritten mit betontem Vordrehen des rechten Fußes

*Text: Isidor Fuchser Chefexperte Bern*

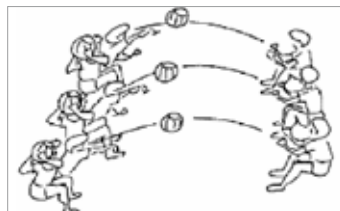
#### Literatur:

Mike Medler u.a.: Spieleleichtathletik. Teil I. Sportbuch-Verlag, Flensburg 1999; Weber Rolf, u.a.: J+S Leithandbuch LA. Magglingen 1998; Haberkorn Christian, Plass Rainer: Leichtathletik 2. Sprung-Wurf-Stoß. Diesterweg-Sauerländer-Verlag, Frankfurt a.M. 1992.

## 5) Übungsspiele



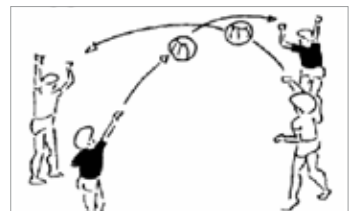
Hin- und Herstoßen



Sitzend stoßen



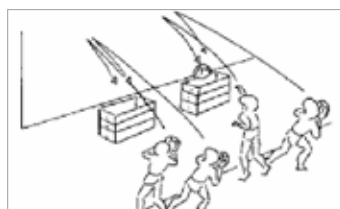
Seitliches Stoßen kniend



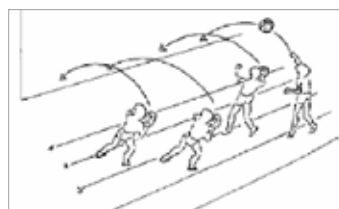
Gegnerischen Ball in der Luft treffen



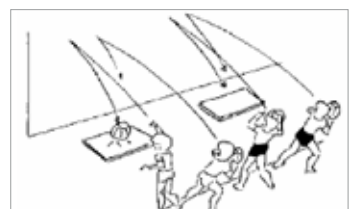
Ziel-Stoßen in den Reifen



Via Wand in die offenen Kästen



Via Wand in die Punkte-Zone



Via Wand die Matte treffen