

Kugelstoßen / Standstoß

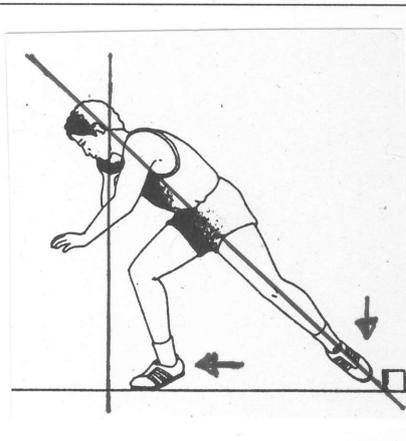
(Zielgruppe: C-Trainer-Anwärter, junge Aktive)

Egal, ob du dich für das Angehen mit drei Schritten, das Angleiten oder für den Wechselschritt entscheidest, du **musst** in die richtige Stoßauslage kommen. Die Stoßauslage ist die Stellung, die du beim Standstoß einnehmen würdest (Abb. 1).

Stoßauslage Abb. 1

1. Vom Stemmbein (linkes Bein) bis zum Kopf kannst du eine ziemlich gerade Linie ziehen.
2. Würdest du in dieser Position die Kugel fallen lassen, würde sie genau vor deinem Fuß landen.
3. Die Schultern sind geschlossen (180° zur Stoßrichtung). Der linke Arm ist leicht angewinkelt.
4. Der Fuß des Druckbeins (rechtes Bein), steht etwa auf 45°. Die Hacke ist leicht angehoben.
5. Der Fuß des Stemmbeins steht in etwa parallel zum Balken.

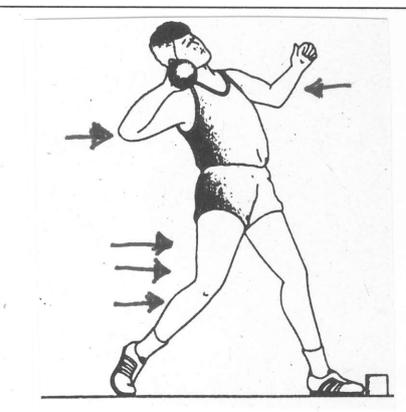
Überaus wichtig sind die Punkte 1 und 2.



Stoßbeginn Abb. 2

1. Das Druckbein wird gleichzeitig nach vorn-oben GESTRECKT und EINGEDREHT, und zwar so dynamisch, dass du mit beiden Füßen leicht abhebst.
2. Der Ellbogen rechts ist angehoben.
3. Der Ellbogen links wird in einem Halbkreis dynamisch erst nach vorn oben geführt und dann nach links unten gezogen. Dadurch kommst du in die Körperstreckung.

Diese Bewegungen müssen extrem dynamisch sein. Die Kugel bewegt sich ausschließlich in Stoßrichtung.



Ausstoß Abb. 3

Wenn du alles richtig gemacht hast, ist

1. dein Körper gestreckt (durch die halbkreisförmige Bewegung des linken Arms) und
2. beide Füße haben kurzfristig keine Bodenberührung.

Schau dir an, wo der linke Arm steht (Block) und wo die rechte Handinnenfläche hinzeigt.

Was du auf jeden Fall bedenken musst, ist, dass der Stoß mit einem maximalen Schnelleinsatz erfolgt. Und der beginnt in dem Moment, wenn der rechte Fuß nach der Vorbeschleunigung auf dem Boden landet.

Wenn die Kugel die Hand verlässt, musst du soviel Schwung haben, dass es dich nach vorn aus dem Ring zieht. Damit das eben nicht passiert, springst du um (rechtes Bein flach nach vorn an den Balken und gleichzeitig das linke Bein nach hinten).

