

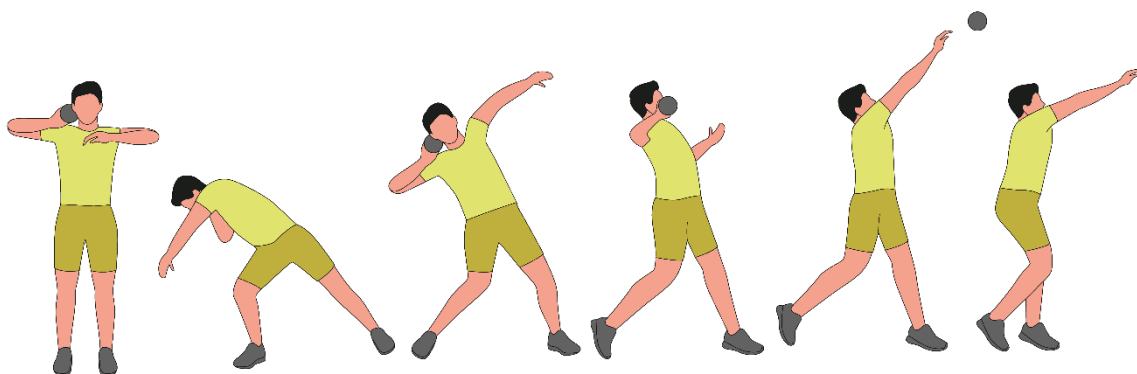
Materialpaket

Kugelstoßen



Stunde 3

Die Standstoßtechnik



Aufgabe 1:

Lass dich von einem Partner dabei filmen wie du die Kugel stößt. Kreuzt gemeinsam beim Betrachten des Videos an, wie gut du welches Bewegungsmerkmal umsetzt.

	1. Video (bevor trainiert wurde)					2. Video (nachdem trainiert wurde)				
	Sehr gut	gut	okay	naja	nein	Sehr gut	gut	okay	naja	nein
Beide Ellenbogen sind zu Beginn der Bewegung auf Schulterhöhe.										
Zum Schwung holen wird das hintere Bein weit gebeugt.										
Zum Schwung holen beugt sich der Oberkörper nach hinten unten.										
Die Stoßbewegung beginnt, indem sich zuerst die Hüfte in Wurfrichtung aufdreht. Zu dem Zeitpunkt ist der Oberkörper noch in einer seitlichen Lage.										
Wenn der Bauch nach vorne zeigt, wird die Kugel mit hohem Ellenbogen gestoßen.										
Der Abstoß-Winkel beträgt ca. 45°.										
Der Oberkörper ist zum Zeitpunkt des Abstoßens groß und aufrecht.										
Es wird nicht übergetreten.										

Zum Weiterdenken:

Du hast dich verbessert? Prima! Nenne Methoden, die dir dabei geholfen haben.

Du hast dich nicht verbessert? Nicht schlimm! Was hätte dir vielleicht geholfen?

Materialpaket

Kugelstoßen



Stunde 3

Wettkampf Kugelstoßen



Gruppe	Zone
Beispiel	1,3,X (ungültig),2,2,1,4,...
Gruppe 1	
Gruppe 2	
Gruppe 3	
Gruppe 4	