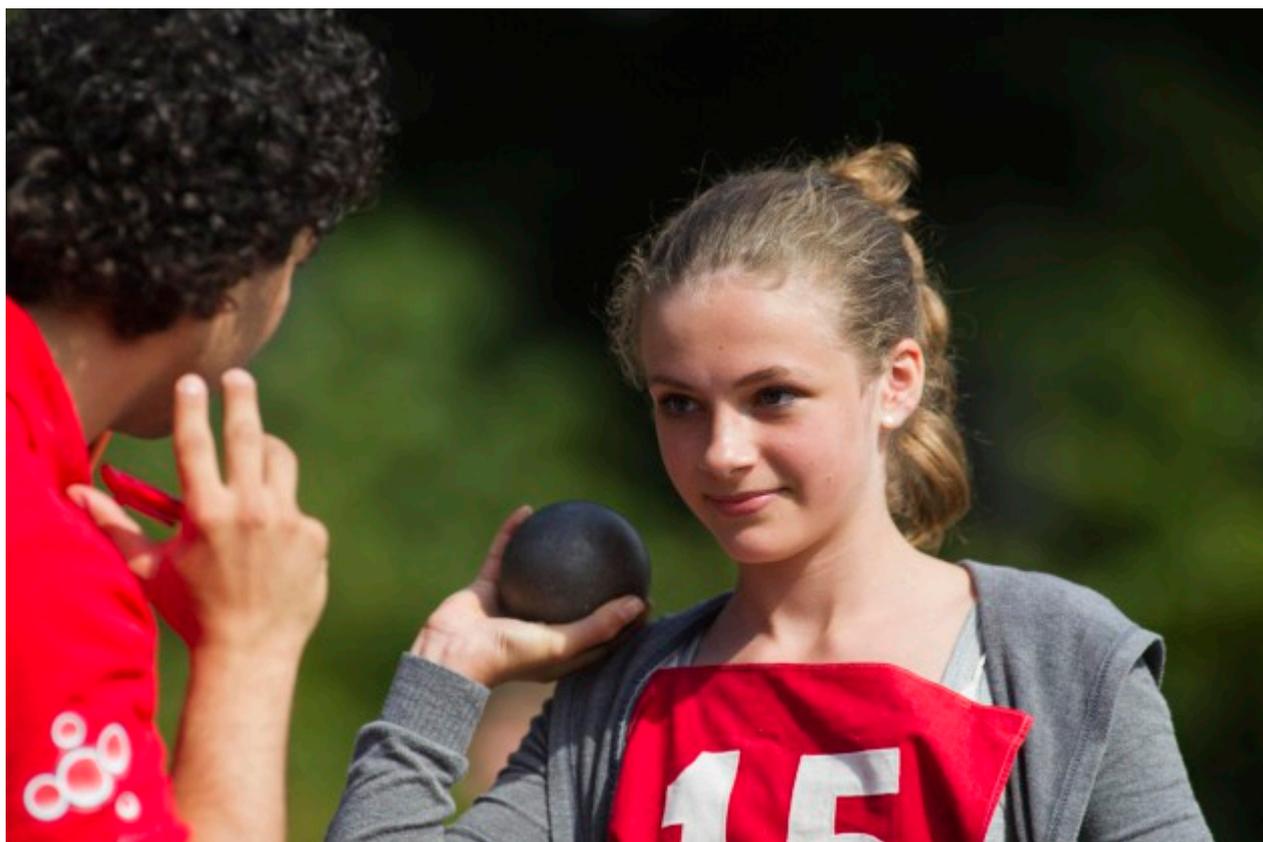


# Leichtathletik – Werfen: Fünf Kugelstosstechniken

Die fünf Kugelstosstechniken kurz und einfach für die Schule erklärt.

Das Kugelstossen kennt verschiedene Anlauftechniken. Hier, vereinfacht erklärt, die für die Schule geeigneten Stosstechniken. Eine reizvolle Aufgabenstellung besteht darin, herauszufinden, mit welcher Technik die Schülerin oder der Junior am weitesten stösst. Auch vor etwas komplexeren Stosstechniken wie dem Drehumsprung sollte nicht Halt gemacht werden. Um die Stosstechniken zu erwerben ist es sinnvoll, leichtere Kugeln oder Basketbälle zu verwenden.



Beim Kugelstossen ist das Erlernen einer guten Stosstechnik von grosser Bedeutung.

## Gerader Stoss

Frontal zur Stossrichtung. Impulsschritt in die Stossauslage (links-rechts-links, «jam- ta-tam»). Dabei schwingt der rechte Fuss am aufgesetzten linken vorbei (Rechtshänder). Der linke Fuss stemmt vor der Abstossmarke. Stoss hoch und weit.

## Seitwärts Angehen

Dito wie «Gerader Stoss», jedoch seitliches Angehen.

## Wechselschritt

Mit dem Rücken zur Stossrichtung, Kauerstellung. Impulsschritt in die Stossauslage (rechts-links). 1/2-Drehung,

Hüftstreckung, Stoss.

## Angleiten (O'Brien)

Ausgangsstellung wie bei der Dreischritttechnik. Durch eine aktive Streckung des linken Beines in Stossrichtung und einen kräftigen Abstoss vom rechten Fuss über die Ferse gleitet der rechte Fuss in die Stossauslage. 1/2-Drehung, Hüftstreckung, Stoss.

## Drehtechnik

Ausholbewegung des relativ aufrechten Oberkörpers gegen die Drehrichtung und anschliessendes Vordrehen des linken Fusses bis in die Stossrichtung. Abdruck des linken Beines in die Stossrichtung. Dabei wird das rechte Bein energisch aussen herumgeschwungen und anschliessend vorgedreht auf dem rechten Fussballen aufgesetzt. Der linke Fuss wird möglichst schnell nach dem Aufsetzen des rechten Fusses nach links verstellt am Stossbalken platziert.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**