

# Kugelstossen: Im kraftvollen Rhythmus

Ein weiterer Kugelstoss setzt Kraft aber auch einen guten Rhythmus voraus. Beides muss beim Üben berücksichtigt und entsprechend trainiert werden.

Die technischen Aspekte (Rhythmus, Beinspiel und Körperspannung) müssen perfekt zusammenspielen, egal bei welcher Technik (Wurf, Stoss und Dreh).

Die fünf folgenden Übungen legen das Augenmerk auf den Erwerb dieser Basistechniken. Sie richten sich also vor allem an Anfänger; aber auch Fortgeschrittene können mit diesen Basisübungen ihre Technik verbessern.



## Fünf Kugelstosstechniken

## Bewegungsverwandtschaften

## Reihenbilder Kugelstossen

## Wurf- und Stossübungen

## Test: Werfen und Stossen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**