

Werfen: Stossbalance

Medizinball von einer Langbank stossen: Diese Gleichgewichts-Übung ist eine elementare Vorübung für die Zielform Kugelstossen.

Seitwärtsanlauf mit Seitwärts angehen. Dazu seitlich zur Stossrichtung stehen. Impulsschritt in die Stossauslage (links-rechts-links, «jam- ta-tam»). Dabei schwingt der rechte Fuss zum aufgesetzten Linken (Rechtshänder). Der linke Fuss stemmt vor der Abstossmarke. Medizinball hoch und weit stossen.

Variation

schwieriger

Auf der umgedrehten Langbank ausführen.

Material: Medizinball, Langbank



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO