

# Technik-Dossier Kugelstossen

## Theorie: "Unter-die-Kugel", aber wie? Wichtig: Fuss-Positionierung und Aktives Drehen rechts

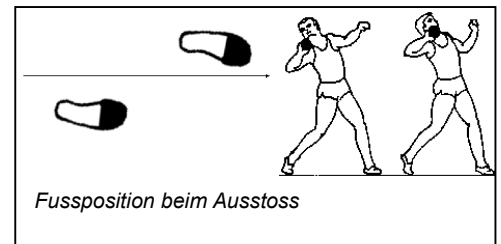
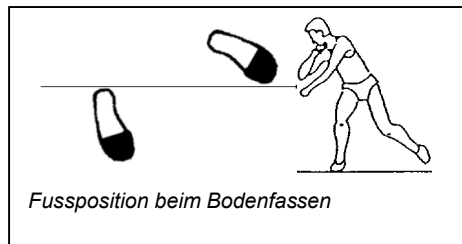
Was soll im Kugelstoss-Unterricht vor allem geübt werden? Wie bei allen anderen Disziplinen lautet auch hier die Antwort: die für die Leistung zentralen Schlüsselstellen der Technik: die Kernelemente! Aus den Beinen kommt die Kraft! Wir wollen aus dem Anlauf Tempo rausholen und müssen uns dann so unter die Kugel bringen (vgl. rote Linie auf dem Bild "Körperhaltung Ausstoss"), dass ein möglichst langer Beschleunigungsweg möglich und Körperspannung aufgebaut werden kann. Letzteres ist das Resultat einer Körperverwindung (Beinbewegung vor Oberkörperbewegung), die -durch korrekte Fusspositionierung ermöglicht- von einer aktiven Drehbewegung des rechten Fusses eingeleitet und aufgebaut wird.

### 1) Fussposition:

"Wie man sich bettet, so liegt man", sagt das Sprichwort. So ähnlich gilt es fürs Kugelstossen: wie man steht, so stösst man. Es geht also ums Schaffen einer zwingenden Voraussetzung für einen kraftvollen Stoss ("ohne das geht gar nichts!").

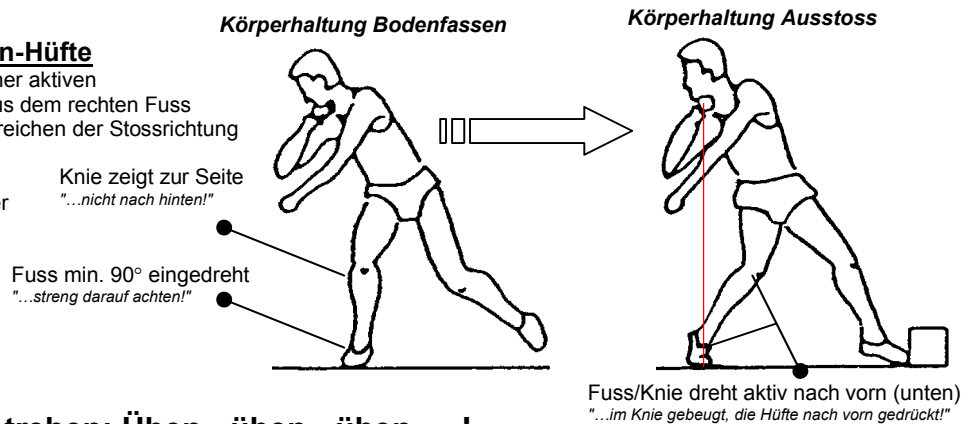
Beobachtungspunkte:

- Stand immer auf den Fussballen  
...denn nur auf den Ballen kann man Drehen
- Linke Fusspitze und rechte Ferse auf einer Linie  
...denn nur so hält man das Gleichgewicht
- Beim Bodenfassen min. 90° eingedreht  
...denn mehr kann ich gar nicht drehen



### 2) Aktive Drehbewegung mit Fuss-Bein-Hüfte

Nach dem Bodenfassen beginnen wir sofort mit einer aktiven Drehung des gebeugten rechten Beins. Sie wird aus dem rechten Fuss heraus gesteuert, der sich zügig an Ort bis zum Erreichen der Stossrichtung eindreht. Der linke Fuss dreht passiv mit. So zeigen am Schluss Oberschenkel und Hüfte ebenfalls in Stossrichtung, während der Oberkörper noch zurück bleibt (=sog. Verwindung; vgl. dazu das Bild ganz rechts). Mit der nun folgenden Streckbewegung der Beine zusammen wird der Oberkörper ebenfalls aktiv zur Wurfrichtung gedreht/geöffnet.



## Hohe Wiederholungszahlen anstreben: Üben - üben - üben ... !

<b>Druck- (Press-)Stossen</b> 8 - 11-jährige (1.-4. Schulklasse)	<b>Hochstossen</b> 10 - 13-jährige (3.-6. Schulklasse)	<b>Weit stossen</b> 12 - 16-jährige (5.-9. Schulklasse)
<b>Press-Stösse</b> ...mit Bällen oder 1kg-Medizinball/Vollball ...erst frontal, dann mit Oberk.-Abdrehen ...unbedingt auch im Langsitz press-stossen ...zuerst aus Stand; dann aus Rückwärts-Schritt; dann aus 3er-Anlauf (Tam-tatam)  <b>+ Press-Stösse aus Anlauf:</b> ...Tam-tatam; Schrittlänge: kurz-lang-kurz ...KEIN Vorstellhüpfen!!! Beine nach vorn!	<b>Press-Stösse über Leinen, Fussballtore...</b> ...mit Basketball oder 1kg-Medizinball/Vollball  <b>Kugel-Hoch-Stossen</b> ...mit ganz leichten Kugeln 2kg oder 2.5kg ...aus Vorschritt-Stellung od. Rückwärtsschritt	<b>Seitliche Press-Stösse</b> ...aus Rückwärtsschritt rechts ... <b>Gerader Stoss</b> aus 3 Angeh-Schritten ...Gerader Stoss aus 3er-Anlauf mit gesprungenem 2. Schritt ... <b>Kreuzschritt</b> aus 3 Angeh-Schritten mit betontem Vordrehen des rechten Fusses ...Kreuzschritt aus 3er-Anlauf mit gesprungenem 2. Schritt
- Ball wird mit den Armen zusammengepresst - Ellenbogen sind deshalb 90° angewinkelt - Füsse schauen stets in Stossrichtung - Oberkörper schaut zur Seite - Immer beide Hände pressend am Ball!!!  <i>Keine einhändigen Stösse mit Bällen (denn so kann man den Ball ja auch nicht zusammenPRESSEN)!!! Dies ist wichtig, um später nicht das Problem zu begünstigen, dass die Kugel geworfen wird, resp. weg vom Hals gehalten/geführt wird. Stösse im Langsitz als Korrektur für den Fehler!</i>	- Beine sind UNTER resp. VOR der Kugel. - aus den Knie heraus aktiv die Beine ausstrecken  Bei Stossen mit Bällen: - siehe Merkpunkte im Kasten links  Bei Stossen mit der Kugel: - Kugel richtig in Hand nehmen (Handwurzel) - Schlüsselbeingrube zeigen - Mit Arm/Hand die Kugel in Grube drücken - Mit Kinn/Hals aktiv gegendrücken (Einklemmen)	<i>Gerader Stoss und Kreuzschritt sind wettkampftaugliche Techniken für einen Jugitag; in jedem Fall besser als Standstoss oder Nachstellhüpfer. Wer sich mehr Zeit nehmen kann, wählt am besten den Wechselschritt.</i>  ... <b>Wechselschritt</b> aus 3 Angeh-Schritten mit betontem Vordrehen des rechten Fusses ... <b>Wechselschritt</b> gemäss Ausführung auf der nächsten Seite.

### Bemerkungen zur Prioritätensetzung

Die Fehler mit der grössten Auswirkung auf die Stossweite passieren im Fuss und im Hüftbereich. Warum? Etwa 15% der Kugelgeschwindigkeit werden mit dem eigentlichen Anlauf generiert, 80% beim Spannungsaufbau und bloss 5% mit den Armen beim Ausstoss!

**Wichtig:**

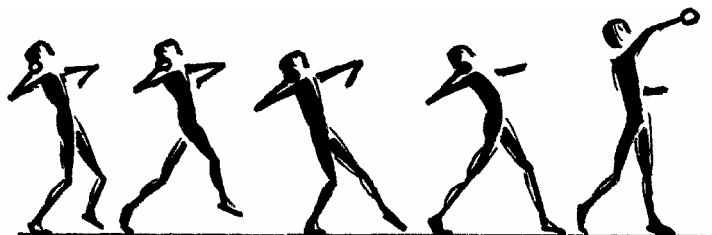
- **Korrekte Fusspositionierung und die Drehbewegung sind die Grundlage eines effektiven Stosses!** Immer zuerst auf diese 2 Punkte achten!
- **Rhythmisierung beim Bodenfassen:** Schnelle Bodenkontakfolge re-li zur Einnahme der Stossauslage!
- **Nie zu lange beim Standstossen verharren!** Eine der grössten Schwierigkeiten beim Kugelstossen die Verknüpfung von Anlauf und Stoss. Deshalb immer wieder GANZHEITLICH, d.h. Anlauf+Ausstossen üben!!!

## Die Technik den körperlichen (Kraft-)Verhältnissen anpassen

Man kann mit verschiedenen Techniken weit stossen. Welche man auswählt, hängt in erster Linie von den körperlichen Voraussetzungen der Unterrichteten und dem zur Verfügung stehenden Zeitbudget ab. O'Brian- und Drehstosstechnik sind für die Anwendung in Jugendriegen deshalb meist zu kraftintensiv und eine korrekte Vermittlung dieser Bewegung dauerte auch relativ lange. Deshalb greift man besser auf schneller lernbare Techniken zurück, die den körperlichen Gegebenheiten von Kindern und Jugendlichen besser Rechnung tragen. In meinem Unterricht habe ich gute Erfahrungen mit folgender Aufbaureihe gemacht: **Gerader Stoss** ⇒ **Kreuzschritt-Technik** ⇒ **Hoppelhase (=3er-Wechselschritt)** ⇒ **Wechselschritt-Technik**. Erfolge wurden aber auch mit der sogenannten **Fuchstechnik** gemeldet.

Weniger gute Ergebnisse liefern die leider sehr oft benutzten Nachstellschritt-Formen. Entscheidende Punkte des "Unter-die-Kugel-kommens" wie das Vorbringen der Beine oder die korrekte Standbreite gelingen mit Nachstellschritt-Formen im praktischen Einsatz viel weniger schnell. Dazu kommt der Nachteil, dass die Vorwärtsbewegung durch einen Nachstellschritt abgebremst wird: ein vorheriger Anlauf bringt bei dieser Technik folglich nicht viel.

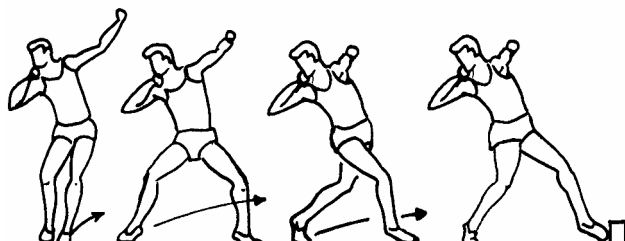
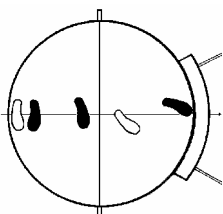
### Gerader Stoss



### Beobachtungspunkte

- › Korrekte Fusspositionierung
- › Schrittlänge: Kurz-lang-kurz
- › Flacher 2. Schritt
- › Richtige Standbreite
- › Schnelle Bodenkontaktfolge re-li zur Einnahme der Stossauslage

### Kreuzschritt - Technik

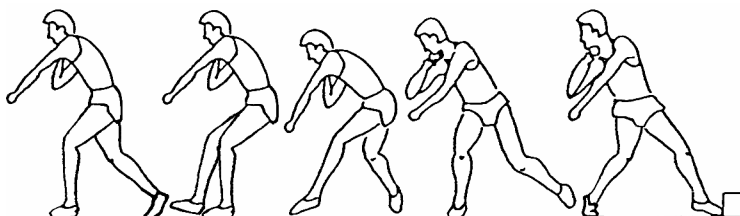
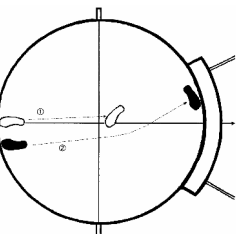


### Beobachtungspunkte

- › Korrekte Fusspositionierung insbes. rechter Fuss
- › Weiterdrehen im rechten Fuss nach dem 2. Schritt
- › Schrittlänge: Kurz-lang-kurz
- › Richtige Standbreite
- › Schnelle Bodenkontaktfolge re-li zur Einnahme der Stossauslage

Wettkampfform: den 2. Schritt dynamisch (als flachen Sprung) ausführen!

### Wechselschritt - Technik



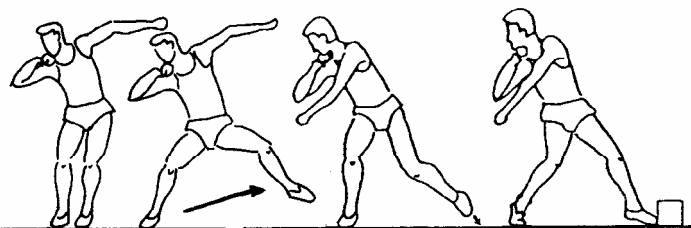
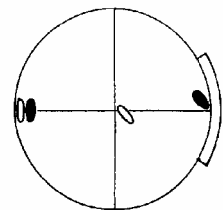
### Beobachtungspunkte

- › Korrekte Fusspositionierung
- › Rechter Fuss bei 1. Schritt genügend eingedreht und weiterdrehend
- › Schrittlänge: Kurz-lang-kurz
- › Richtige Standbreite
- › Schnelle Bodenkontaktfolge re-li zur Einnahme der Stossauslage

Aufbauform: Hoppelhase (=Wechselschritt aus 3 Schritten li-re-li)

Ein anderer Weg kann sein, von Anfang an mit Angleittechniken zu arbeiten. Mit der Fuchstechnik konnten in praktischen Vergleichsversuchen innert kürzester Zeit sehr grosse Fortschritte erzielt werden. Da sie eng mit der O'Brientechnik verwandt ist, kann damit auch ein langfristig sinnvoller Aufbau gewährleistet werden. Um mit dem schnellkräftigen Angleiten den ganzen Ringdurchmesser auszunützen, ist jedoch eine bestimmte Streckkraft in den Beinen vonnöten.

### Fuchs - Technik

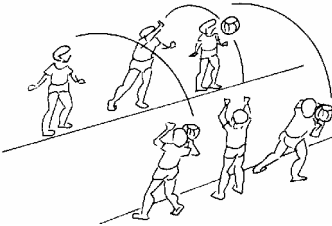
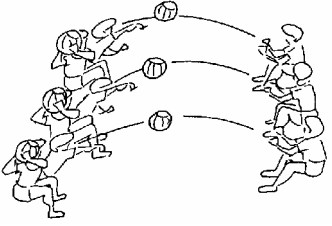
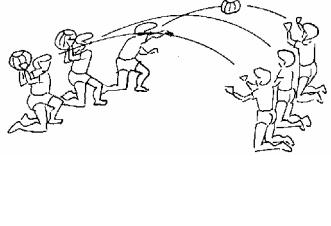

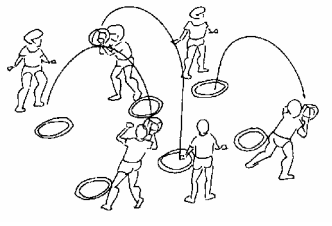

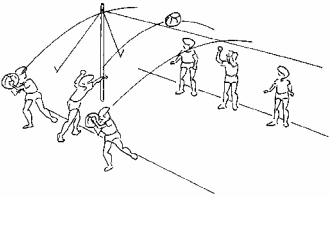
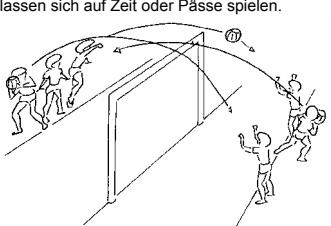
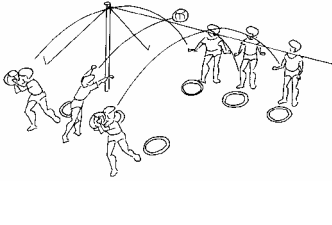
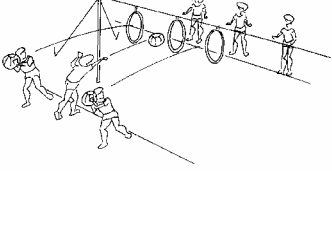
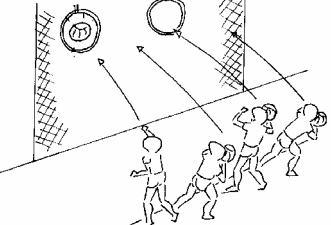
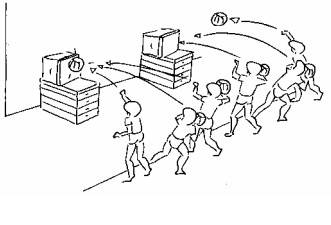
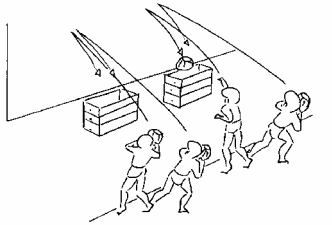
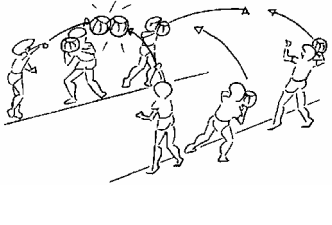
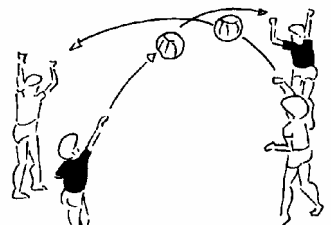
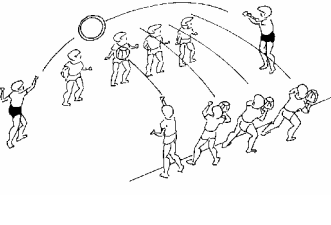
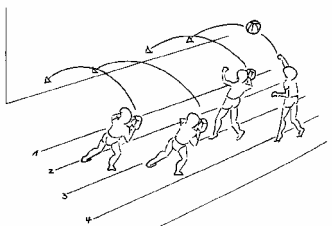
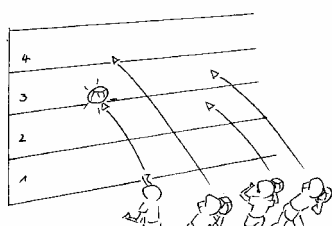

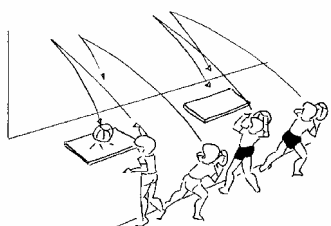
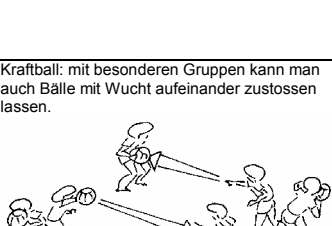
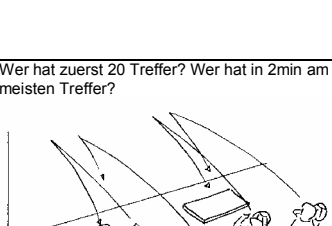
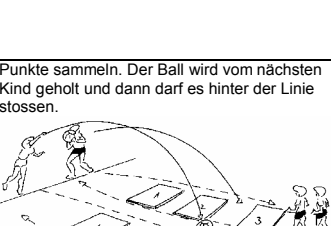
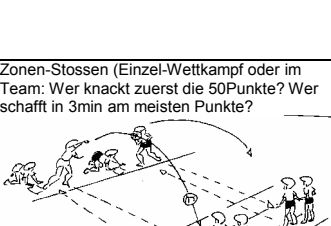


### Beobachtungspunkte

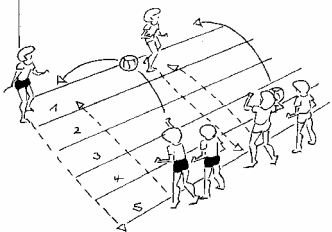
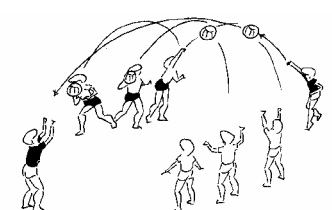
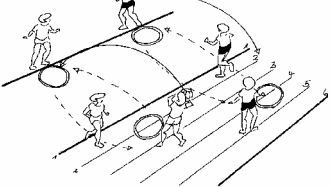

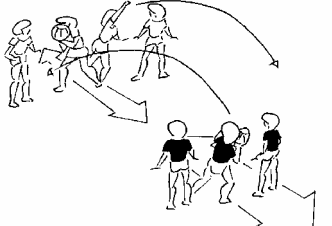
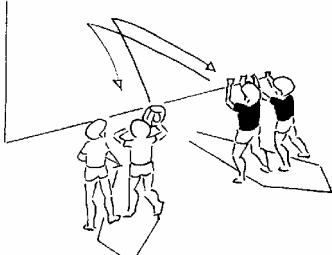
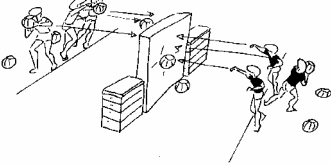
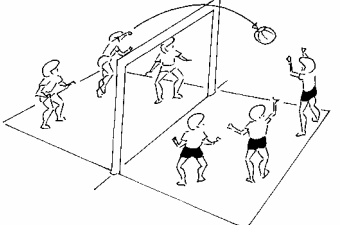
- › Korrekte Fusspositionierung
- › Rechter Fuss bei 1. Schritt genügend eingedreht und weiterdrehend
- › Schrittlänge: Lang-kurz
- › Achtung: Richtige Standbreite!
- › Schnelle Bodenkontaktfolge re-li zur Einnahme der Stossauslage

**Fazit:** Die Wahl der Stosstechnik hängt von den körperlichen Voraussetzungen und der zur Verfügung stehenden Zeit ab. In polysportiven Jugendriegen müsste die Tendenz klar in Richtung **Gerader Stoss** oder **Kreuzschritt** gehen. Für LA-Riegen, resp. Vereine mit mehr Zeit bietet sich die **Wechselschritt-Technik** an. Die beschriebenen Kernelemente gelten für alle Techniken gleich.

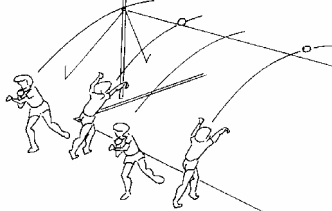
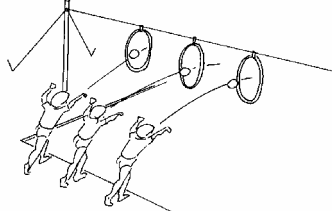
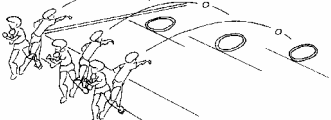
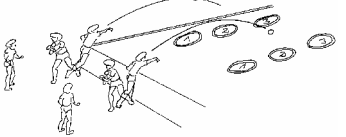
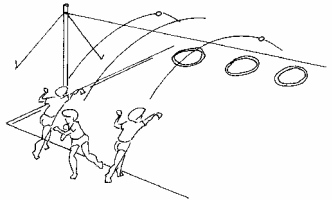
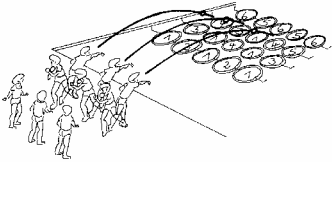
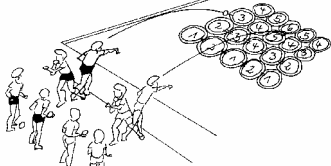
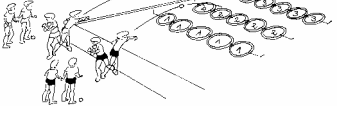
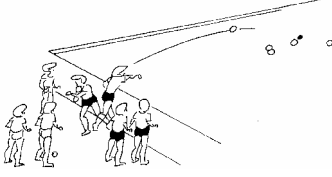
# Übungssammlung Stoss-Spiele und motivierende Übungen mit dem Medizinball 1

<p>Hin- und Herstossen</p> 	<p>Sitzend stossen</p> 	<p>Seitliches Stossen kniend</p> 	<p>Pass jedem Zweiten</p> 
<p>Ziel-Stoss in den Reifen</p> 	<p>Stossen und Laufen: Wer schafft zuerst 30 Pässe? Wer schafft in 2min die meisten Ballwechsel?</p> 	<p>Für die Ganzkörperstreckung: über die Leine</p> 	<p>...oder übers Fussballtor. Auch diese Spiele lassen sich auf Zeit oder Pässe spielen.</p> 
<p>Schwieriger: Über die Leine in Reifen-Ziele</p> 	<p>Durch hochgehängte Reifen</p> 	<p>...die kann man ja auch am Zaun aufhängen!</p> 	<p>Oder mal mit Kästen etwas Robustes bauen.</p> 
<p>Via Wand in die offenen Schwedenkästen</p> 	<p>In der Luft zusammenprallen lassen.</p> 	<p>Den gegnerischen Ball in der Luft treffen</p> 	<p>Auf vom Leiter geworfene Ziele</p> 
<p>Via Wand in Punkte-Zonen stossen</p> 	<p>Auf Höhen-Punkte zonen aus etwas Abstand</p> 	<p>Zwischen Kästen eingeklemmte Weichbodenmatten zu Fall bringen</p> 	<p>Knifflig: Via Wand die Matte treffen</p> 
<p>Kraftball: mit besonderen Gruppen kann man auch Bälle mit Wucht aufeinander zustossen lassen.</p> 	<p>Wer hat zuerst 20 Treffer? Wer hat in 2min am meisten Treffer?</p> 	<p>Punkte sammeln. Der Ball wird vom nächsten Kind geholt und dann darf es hinter der Linie stossen.</p> 	<p>Zonen-Stossen (Einzel-Wettkampf oder im Team: Wer knackt zuerst die 50Punkte? Wer schafft in 3min am meisten Punkte?</p> 

# Übungssammlung Stoss-Spiele und motivierende Übungen mit dem Medizinball 2

<p>Abstand maximieren: Stösse an die Wand. Jeder darf den Abstoss-Ort frei wählen. Jeder hat 4 Stösse (oder jedes Team hat 20 Stösse). Wer holt am meisten Punkte?</p> 	<p>Das fliegende Ziel treffen: 2 Leiter werfen sich den Zielball zu. Welches Team trifft den fliegenden Ball zuerst 3x? Aus Sicherheitsgründen nur ein Team aufs mal stossen lassen.</p> 	<p>Bei Treffer weiter: Nach jedem Reifen-Treffer kann der Reifen eine Punktezone nach hinten geschoben werden. Wer ist zuerst fertig?</p> 	<p>Treibball mit Treffern: Je zwei Mannschaften mit 2-3 Spielern treten gegeneinander an. Jede besitzt einen Reifen, der für die andere Mannschaft als Ziel gilt. Die Stossenentfernung wird zu Beginn für jede Paarung festgelegt. Bei jedem Treffer wandern beide Reifen um eine Position in Stossrichtung weiter, sodass die Stossenentfernung immer gleich bleibt. Welches Team schafft es, die andere bis zur letzten Position über den Platz zu treiben?</p> 
<p>Treibball: Je 2 Team stehen sich gegenüber. Die eine stösst in fester Reihenfolge ihrer Mitglieder immer in die eine Richtung, die andere in genau die entgegengesetzte. Neue Abstossstelle ist die Fangstelle oder der Auftreffpunkt auf dem Boden. Jedes Team hat eine feste Anzahl von Stössen.</p> 	<p>Wand-Treibball: Je 2 Teams spielen gegeneinander. Sie versuchen, den Gegner durch Abpraller von der Wand zu treiben. Neue Abstoss-Stelle ist die Fangstelle oder der Auftreffpunkt auf dem Boden. Jedes Team hat eine feste Anzahl von Stössen.</p> 	<p>Weichbodenmatte umstossen: Jedes Team versucht die Matte zum Kippen zu bringen. Aus Sicherheitsgründen die Stossphasen und Ballsammelphasen trennen!</p> 	<p>Ball über die Schnur: Der Medizinball soll so ins gegnerische Feld gestossen werden, dass ihn die andere Mannschaft nicht auffangen kann.</p> 

## Übungen mit der Kugel

<p>Stossen über die Leine: Ganzkörperstreckung</p> 	<p>Stossen auf aufgehängte Reifen</p> 	<p>Stossen auf Ziel-Reifen (eventuell in verschiedener Entfernung um Punkte zu ergattern).</p> 	<p>Für gerade, weite Stösse: auf verschieden weit entfernte Reifen stossen. Welches Team schafft zuerst 12 Punkte? Welches Team schafft in 3min am meisten Punkte?</p> 
<p>Über die Leine auf Ziel-Reifen.</p> 	<p>Verschiedene Weiten, verschiedene Punkte. Als Einzelwettkampf...</p> 	<p>...oder im Team. Es kann auch auf eine bestimmte Punktzahl gespielt werden, die ganz genau erreicht werden muß.</p> 	<p>Risiko-Stoss: Lieber den nahen Einfachen, oder den schwierigen, weit entfernten? Wer bzw. welches Team holt am meisten Punkte?</p> 
<p>Kugel-Boccia. Wie richtiges Boccia, aber stossend ausgeführt.</p> 	<p>Achtung: die meisten dieser Übungen sind eher Einführungs- und Spielformen aus dem Stand. Sucht vor allem auch GANZHEITLICHE Übungen, d.h. solche wo MIT ANLAUF gestossen werden muß. Schwierig ist beim Kugelstossen nämlich die Verbindung Anlauf und Stossen!!!</p> <p>Zum Beispiel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit Anlauf mit dem schlechteren, dann mit dem besseren Arm stossend. Wer (oder welches Team) hat die kleinste Differenz? Wer kommt mit der falschen Seite am weitesten?</li> <li>- Wettkämpfli: Mit individuellen Gewichten stossend (die Schwächeren stossen leichtere Gewichte)</li> </ul>		

### Literatur:

Mike Medler u.a.: Spilleichtathletik. Teil I. Sportbuch-Verlag, Flensburg 1999.

Weber Rolf, u.a.: J+S Leiterhandbuch LA. Magglingen 1998.

Haberkorn Christian, Plass Rainer: Leichtathletik 2. Sprung-Wurf-Stoss. Diesterweg-Sauerländer-Verlag, Frankfurt a.M. 1992.

Empfehlung: insbesondere das Buch von Medler enthält eine Fülle von tollen Spielformen fürs Kugelstossen. Kaufen!