

Aufbau:	Druckstossen (Basketbälle, 1kg-Bälle)	Hochstossen (1kg/2kg-Bälle)	Angehformen Medizinbälle/Kugeln	Komplexe Formen Kugeln
----------------	---	---------------------------------------	---	----------------------------------

Wichtig:

- ◆ **Korrekte Fusspositionierung ist die Grundlage eines effektiven Stosses!** Immer zuerst auf diesen Punkt achten!
- ◆ **Rhythmisierung:** Schnelle Bodenkontaktfolge 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!!!

Häufigste Fehler in der Kugelstoss-Technik

<p>Hauptfehler</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Mangelhaftes Eindrehen des rechten Beins in der Angleitphase (häufiger Fehler!) ⇒ Schlechter Spannungsaufbau und vorzeitiges Auflösen der Verwirrung ⇒ Passives Auf-/Absetzen des rechten Beins beim und nach dem Setzen rechts ⇒ Inaktiver Hüfteinsatz bei der Abstoss-Streckung ⇒ Ungenügende Stemm- und Hebefunktion der linken Körperseite (kein Fixieren, keine "Schwenkachse") 	<p>Kleinere Fehler</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Falsche Position des Stossarms bei und nach dem Angleiten ⇒ Das "Setzen rechts" (Landung) erfolgt auf der Ferse und nicht auf den Fussballen ⇒ Das "Setzen links" ist zu passiv und nicht "zurückgestellt" ("Seiltanz-Fehler") ⇒ Die Stossauslage ist zu weit oder zu eng ⇒ Der Abstand zum Balken wird nicht genutzt
--	---

Vorformen und Alternativtechniken

Angehtechnik: Gerader Stoss

Beobachtungspunkte

- › Korrekte Fusspositionierung
- › Schrittlänge: Kurz-lang-kurz
- › 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

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

Fuchs - Technik

Beobachtungspunkte

- › Korrekte Fusspositionierung
- › Rechter Fuss nach Angleiten genügend eingedreht und weiterdrehend
- › Schrittlänge: Lang-kurz
- › Richtige Standbreite
- › Schnelle Bodenkontaktfolge re-li zur Einnahme der Stossauslage