Einführung in das Kugelstossen

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **36 (1979)**

Heft 11

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

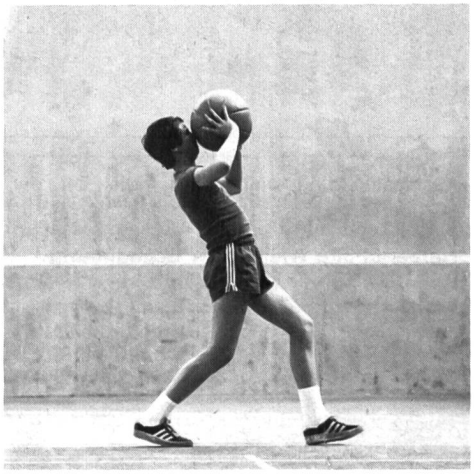
Einführung in das Kugelstossen

J.-P. Egger/Übersetzung Chr. Kolb

Vorbemerkungen

- Der Leiter kann diesen Stoff auf 2 oder 3 Lektionen aufteilen, je nach Zielen und Organisation.
- Dieser methodische Aufbau führt nicht zu der Wechselschritt-Technik, wie sie von H.P. Kunz, Nationaltrainer der Zehnkämpfer, im offiziellen Organ des ETV/SLV vom 19. April 1978 in einer Studie dargestellt ist.
- Dieser Stoff wird vorteilhaft während der Winterperiode studiert, damit sich die Athleten besser auf die Arbeit mit den Gewichten vorbereiten können.
- Diese Studie umfasst *4 Hauptübungen,* zu jeder davon eine *abgeleitete Übung.*
- Material:
  - Medizinbälle 1 oder 2 kg
  - kleinere Bälle 1 oder 2 kg
  - Markierungsbänder

ÜBUNG 1



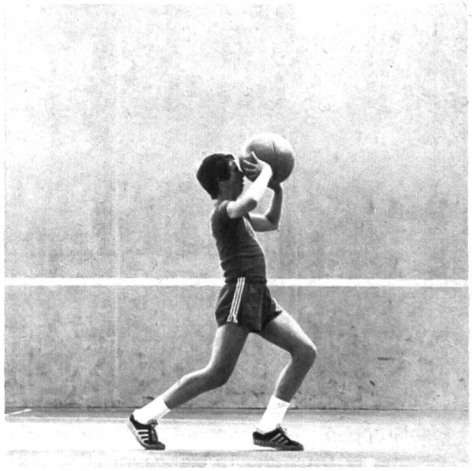
1

Frontalstellung: Aus Vorschrittstellung, beide Hände hinter der Kugel: Stossen mit Einsatz des ganzen Körpers.

Grundübung

Anmerkungen:

Vom Stösser verlangen:
- Vorschrittstellung einnehmen (für Rechtshänder linker Fuss vorn).
- Gewichtsball mit beiden Händen vor der Stirne halten. Verbindungslinie der Ellbogen in Stossrichtung.
- Beide Beine leicht gebeugt, Gewicht mehrheitlich auf hinterem Bein, Ferse angehoben (Foto 1).
- Stossen durch Streckung des ganzen Körpers (Beine-Oberkörper-Arme) (Fotos 2 und 3).
- Blick nach vorn-oben gerichtet (wenn möglich einen Punkt fixieren) (Foto 3).



2

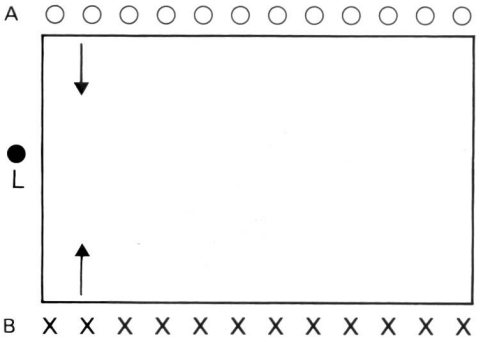
3

- Die Schlusshaltung ist charakterisiert durch:
  - Becken nach vorn gedreht
  - Schulterachse nach vorn gedreht und horizontal
- Beide Arme in Stossrichtung gestreckt (nach vorn-oben)

Diese Haltung bildet eine Selbstkontrolle

Kollektive Ausführung

Beispiel a

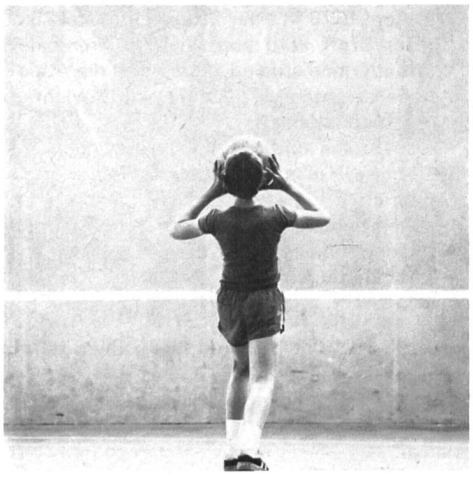


- Die Klasse wird in zwei Gruppen A und B geteilt. Jede Gruppe setzt sich aus 12 Schülern zusammen; zum Beispiel ein Medizinball auf zwei Schüler.
- Die Gruppen stellen sich auf der Stossanlage gegenüber (Abstand 15 bis 20 m).

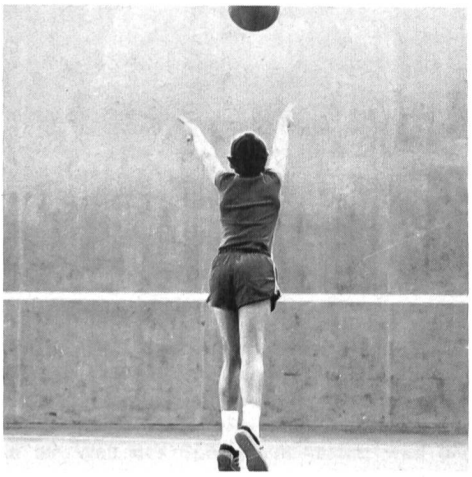
Ablauf des Stossens:
Alle A stossen die Medizinbälle, alle B nehmen sie auf und stossen sie zurück.

Beispiel b

Organisation, die eine bessere Kontrolle des Stossens ermöglicht.



4



5

Abgeleitete Übung

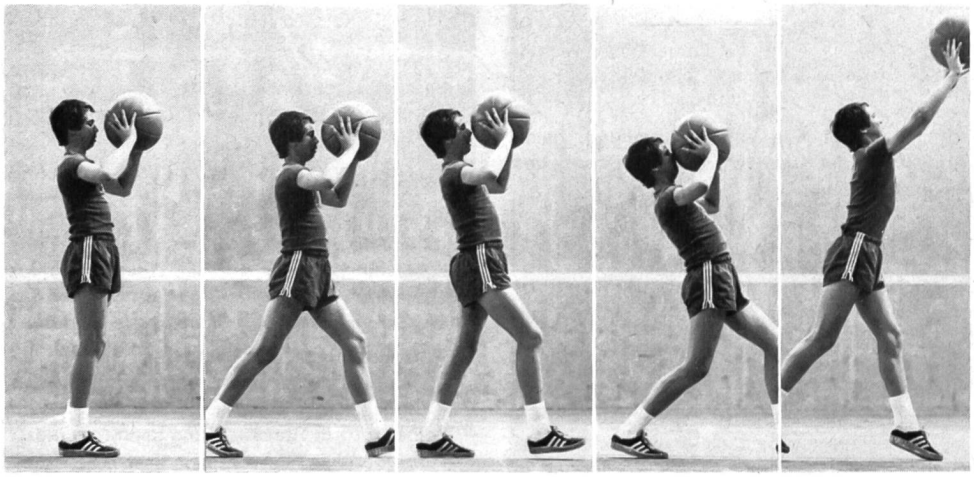
Frontalstoss, nach 3 Anlaufschritten:

- Beginn aus Grundstellung
- Ball vor der Stirne
- Ball mit beiden Händen fassen
- Nach drei Schritten (l, r, l) erfolgt der Stoss (Foto 7, 8, 9, 10)
- Schlusshaltung einnehmen, wie bei der Grundübung 1

Gruppenübung wie bei der Grundübung.

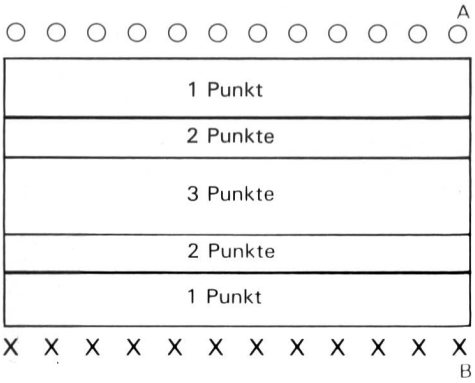
Wettkampf- und Spielform

Ziel: Auflockerung und Kontrolle für Lehrer und Schüler.



6 7 8 9 10

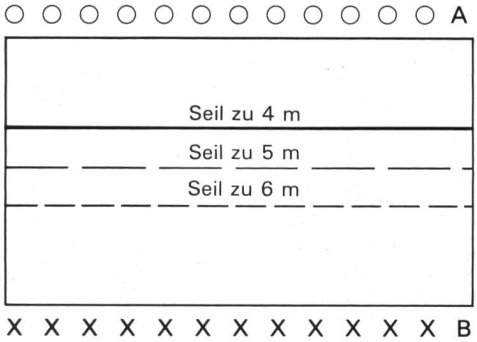
Beispiel a



Linien auf dem Stossfeld ziehen und Punkte zuteilen. 3 Versuche pro Schüler. Gruppentotal errechnen.

Beispiel b

Eine verschiebbare Linie (Seil) bei 3 m, dann 4 m usw. auslegen. Wer die erste Linie überstossen hat, darf weitermachen, die anderen scheiden aus und erhalten 1 Punkt, usw., bis der letzte ausscheidet. Dann kommt die Gruppe b an die Reihe



Variante:

Stoss-Stafette

Ein Medizinball pro Gruppe. Nr. 1 stösst – Nr. 2 stösst vom Punkt aus, wo der Ball von Nr. 1 den Boden zuerst berührt hat usw. Jene Gruppe hat gewonnen, die die grösste Gesamtdistanz erreicht hat.

Anmerkung:

Von allen Schülern ist eine gleiche Ausführung zu erfordern.

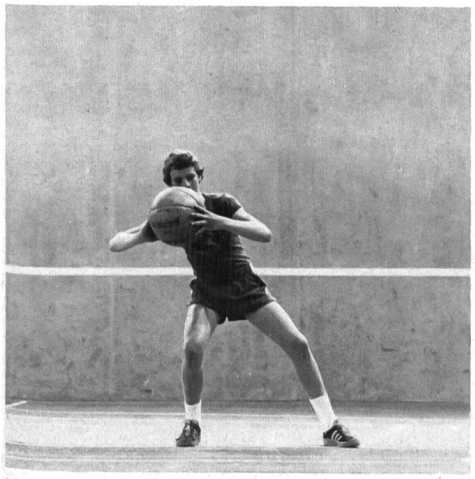
ÜBUNG 2

Schulter- und Hüftachse in Stossrichtung, beidhändig, Stossen mit Einsatz des ganzen Körpers.

Grundübung

Anmerkungen:

Vom Stösser verlangen:
- Ausgangsstellung parallel zur Stossrichtung.
- Füsse ca. 40 cm in Grätschstellung auseinander (etwas mehr als hüftbreit).



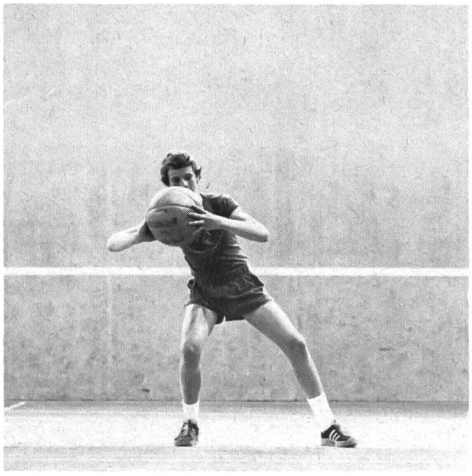
11

Abgeleitete Übung

Ausgangsstellung parallel zur Stossrichtung, einarmiger Stoss durch Strecken des ganzen Körpers.

Beschreibung: Siehe Übung 1

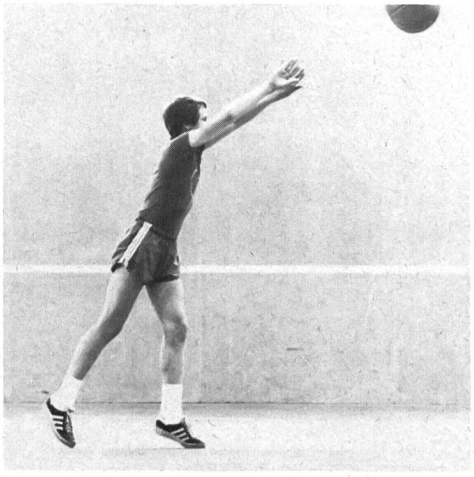
Kollektive Ausführung Siehe Übung 1



13

- Den Medizinball auf Kinnhöhe halten.
- Das Körpergewicht muss auf dem rechten Bein sein (Foto 11).
- Mit beiden Händen stossen durch Strecken der Beine und Drehen des Körpers in Frontalstellung (Foto 12).

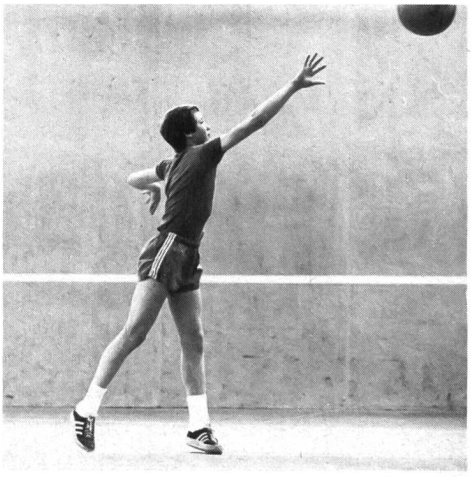
Kollektive Ausführung Siehe Übung 1



12

Anmerkungen:

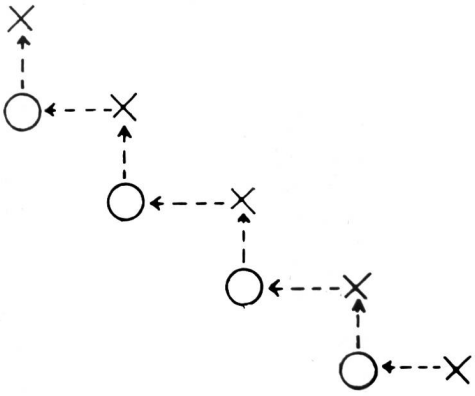
Der Bewegungsablauf ist der gleiche wie bei der Hauptübung, aber im Moment, wo sich der Körper in Frontalstellung dreht, löst sich die linke Hand vom Ball und kommt zurück, während rechte Hand und rechter Arm den Stoss ausführen (Fotos 13 und 14).



14

Organisation für klassenweise Ausführung der Übungen 1 und 2

Aufstellung der Schüler in Treppenform.
- Die X stossen beidhändig in Frontalstellung.
- Die ○ (in Frontalstellung zu X) fangen den Ball und stossen ihn einarmig zum nächsten X.
- Rollentausch.



Anmerkung:

Links- und Rechtshänder separieren!

ÜBUNG 3

Frontalstellung, 3 Anlaufschritte, Stoss mit beiden Armen aus Seitstellung.

Grundübung

Anmerkungen:

Vom Stösser verlangen:
- Aus Frontalstellung beginnen (Füsse geschlossen, Ball auf Kinnhöhe, Ellbogen nach aussen – Foto 15).
- In die Seitstellung drehen (Übung 2) mit der Schrittfolge l-r-l (Fotos 16, 17, 18).
- Stossen wie in Übung 2 (Foto 19).

Abgeleitete Übung

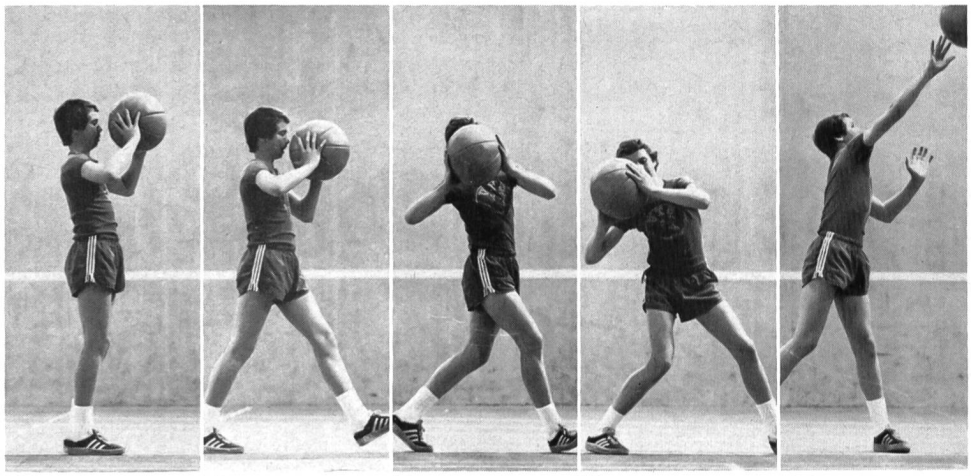
Frontalstellung, 3 Anlaufschritte, einarmiger Stoss aus Seitstellung.

Kollektive Ausführung

Siehe Grundübung im 1. Kapitel.

Anmerkungen:

Der Bewegungsablauf ist der gleiche wie bei der Grundübung, aber im Moment der Körperdrehung für den Stoss, löst sich die linke Hand vom Ball und kommt seitlich zum Körper. Der Stoss wird nur rechtsarmig ausgeführt.



15 16 17 18 19

ÜBUNG 4

Rücken zur Stossrichtung, 3 Anlaufschritte, einarmiger Stoss aus Seitstellung.

Grundübung

Anmerkungen:

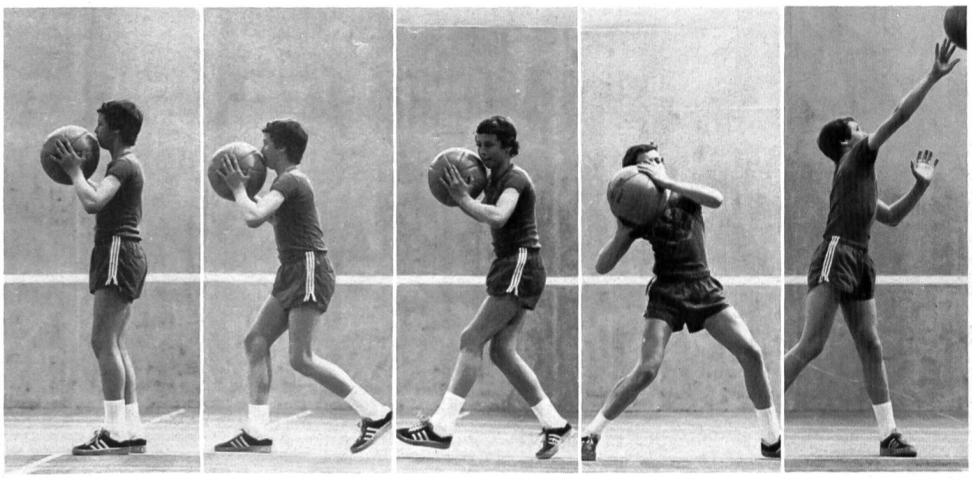
Vom Stösser verlangen:
- Ausgangsstellung: Rücken zur Stossrichtung (Füsse geschlossen, Ball auf Kinnhöhe, Ellbogen nach aussen – Foto 20).
- Mit 3 Anlaufschritten in die Stossstellung drehen (l-r-l, Fotos 21, 22, 23).
- Stossen wie in Übung 2 (Foto 24).

Abgeleitete Übung (Wechselschritt-Technik)

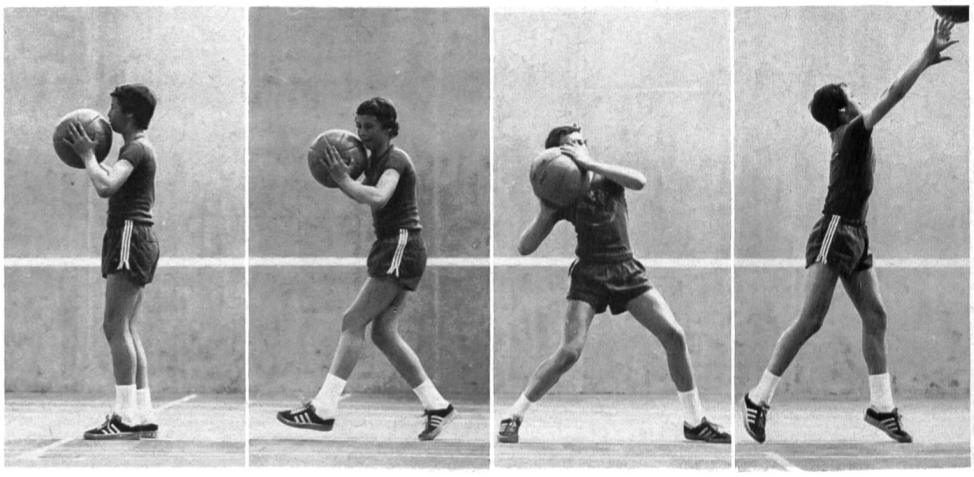
Rücken zur Stossrichtung, 2 Anlaufschritte (r-l), einarmiger Stoss aus Seitstellung (Fotos 25 bis 28).

Schlussbemerkung

Der letzte Teil dieses Aufbaus kann als Zielform im Schülerunterricht für das Kugelstossen betrachtet werden.
Persönlich hoffe ich aber, dass die Leiter diesen Teil als Zwischenstufe betrachten, bevor sie mit der Einführung der subtileren O'Brien- oder sogar Rotationstechnik beginnen.



20 21 22 23 24



25 26 27 28