

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 31 (1974)

**Heft:** 2

**Artikel:** Die Drehtechnik beim Kugelstoss

**Autor:** Heger, Werner

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994917>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 21.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# AUS DER PRAXIS – FÜR DIE PRAXIS

## Die Drehtechnik beim Kugelstoss

Werner Heger, Oftersheim

### Grundsätzliche Ueberlegungen

Zu Beginn der Hallensaison 1972 machte der bis dahin international wenig bekannte Alexander Baryschnikow mit guten Leistungen zwischen 19,00 bis 19,50 m auf sich aufmerksam. Die angeblich «neue Drehtechnik», mit der er seine Leistungen erzielte, war hingegen nicht ganz neu. Klement Kerssenbrock hat diese Technik bereits in einem Buch von Toni Nett («Die Technik beim Stoss und Wurf») mit einer Lehrbildreihe aus dem Jahre 1961 vorgestellt. Das Reihenbild zeigt den Kugelstösser Málek, CSSR.

Wie dies bisher in der Entwicklung einer neuen Technik bestimmter leichtathletischer Disziplinen zu verfolgen war, bedurfte es zuerst einer international hochwertigen Leistung, bevor sich Experten und Athleten intensiv mit dem neuen Bewegungsablauf in Theorie und Praxis beschäftigten. Zwar wurde Baryschnikow nicht Olympiasieger, er erzielte auch keinen Weltrekord; seine Leistung von 20,54 m, am 24. Juni 1972 in Augsburg beim Länderkampf BRD - UdSSR erzielt, erscheint jedoch international wertvoll genug zu sein, sich mit dieser (nach über zehn Jahren wieder praktizierten) «neuen Technik» kritisch auseinanderzusetzen.

Exakte biomechanische Untersuchungen der neuen Technik, auf die sich der Praktiker stützen könnte, liegen bisher nicht vor. Während Kerssenbrock beispielsweise von der sachlichen Ueberlegung ausgeht, dass nach einer Drehung eine grössere Anfangsgeschwindigkeit für den Ausstoss erreicht wird als nach dem Angleiten, scheint für den Trainer von Baryschnikow (Alexejew) die Drehtechnik ein Zufallsprodukt seiner persönlichen Erfahrung mit Baryschnikow zu sein. Aus einem Interview von Steve Shenkman mit Alexejew erfahren wir folgendes: Alexejew wendet das Kugelstossen aus der Drehung schon seit 20 Jahren bei seinen Athleten als Trainingshilfe an. Da Baryschnikow wegen seiner Grösse in dem zu kleinen Kreis seine Möglichkeiten nicht ausnutzen konnte, empfahl ihm Alexejew diese Technik. «Sie ist nicht für alle Athleten geeignet; sie kommt aber den grossen Athleten sehr entgegen. Für Stösser, die nur 1,85 bis 1,90 m gross sind, ist die alte Technik besser.»

Sind es bei Kerssenbrock wohlgrundete physikalische Ueberlegungen, so ist es bei Alexejew die irreführende Verallgemeinerung persönlicher Erfahrungen, welche die Vorteile der Drehtechnik aufzeigen möchten.

Die Schwierigkeiten grosser Athleten, die in dem zu kleinen Kreis (2,13 m) ihre Möglichkeiten nicht ganz entfalten können, sind erheblich. Weshalb aber ausgerechnet eine dem Diskuswurf ähnliche Drehung, die augenscheinlich noch mehr Raum als das Angleiten in

Anspruch nimmt, die Schwierigkeiten beheben soll, ist nicht ganz einleuchtend. Baryschnikow setzt den rechten Fuss nach der Drehung weit jenseits der Kreismitte auf, die Ausgangslage wird daher zu eng, der Oberkörper ist bereits zu aufrecht.

### Vergleich einzelner Stossphasen

Vergleicht man die eigentliche Ausstossphase der «neuen» mit der «alten» Technik, so lässt sich nicht sagen, welcher Stoss nach der Drehtechnik und welcher nach der Rückentechnik (O'Brien-Technik) ausgeführt wird. Die Erscheinungsbilder in der Ausstossbewegung sind in beiden Techniken gleich.

Die Erscheinungsbilder der Auftaktbewegung gegenüber der diskuswurfähnlichen Anschwungsbewegung bzw. der Angleitbewegung gegenüber der Drehung unterscheiden sich erheblich voneinander.

Vergleichen wir bei beiden Techniken den Zeitpunkt des Aufsetzens des Standbeines (Rückentechnik) bzw. Schwungbeines (Drehtechnik), so ist zunächst festzustellen, dass bei der Drehtechnik der Weg der Kugel bis zum Abstoss erheblich länger ist als bei der Rückentechnik. Während bei der Rückentechnik dieser Weg nahezu geradlinig verläuft, ist er bei der Drehtechnik zunächst halbkreisförmig, um dann in eine Gerade überzugehen. Das Bestreben der Rückentechnik ist es, einen optimal langen und geradlinigen Beschleunigungsweg zu erreichen. Die Drehtechnik hat den möglichen Beschleunigungsweg vergrössert, weicht dabei aber von der Geradlinigkeit ab. Wenn das Abweichen von der Geradlinigkeit dennoch eine bessere Beschleunigung und damit im Augenblick des Abstosses eine höhere Geschwindigkeit ermöglicht, so hat diese Technik einen entscheidenden Vorteil. Dies ist mit Einschränkungen der einzige mögliche, allerdings bedeutende Vorteil, der aus dem Vergleich der beiden Techniken zu erkennen ist.

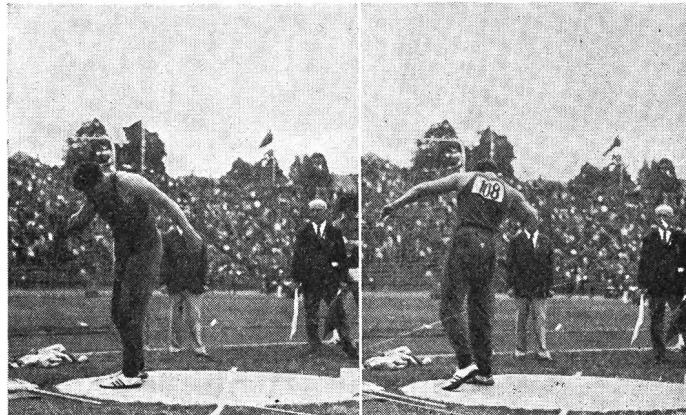
Einen weiteren eventuellen Vorteil sehe ich — im Gegensatz zu Alexejew — für die kleinen Stösser. Ungünstige Hebelverhältnisse können durch einen längeren Beschleunigungsweg ausgeglichen werden. Kleine Athleten, die mit der Grösse des Kreises kaum Schwierigkeiten haben, können sich entsprechend ihrer anatomischen und muskelphysiologischen Voraussetzungen noch eine raumgreifende Drehung erlauben. Ein grosser Athlet dagegen muss sich bei einer Drehung noch erheblich mehr einengen, als das ohnehin beim Angleiten schon der Fall ist. Die Nachteile der Drehtechnik gegenüber der Rückentechnik sind vorwiegend in dem weitaus komplizierteren Bewegungsablauf begründet.

## **Der Kugelstoss**

(Dreh- oder  
Rotationstechnik)

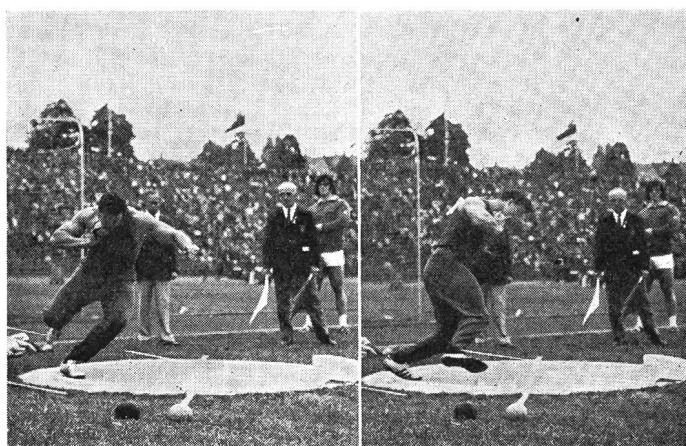
Alexander  
Baryschnikow,  
UdSSR

stiess mit dieser Dreh-  
technik beim Länder-  
kampf BRD - UdSSR  
1972 in Augsburg einen  
neuen UdSSR-Rekord  
mit 20,54 m und kam  
auch ein weiteres Mal  
über 20 m (20,08 m).



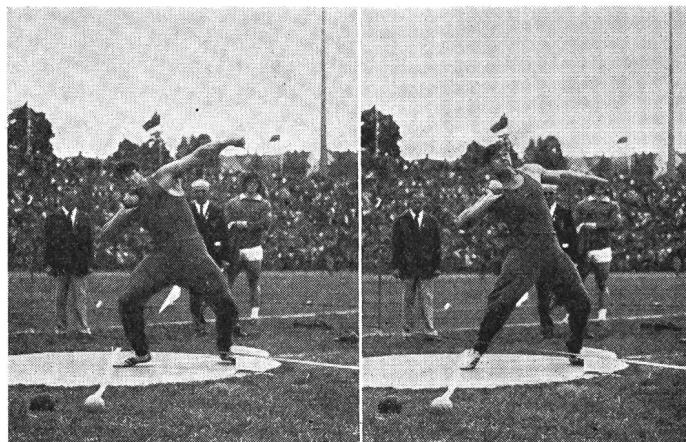
1

2



7

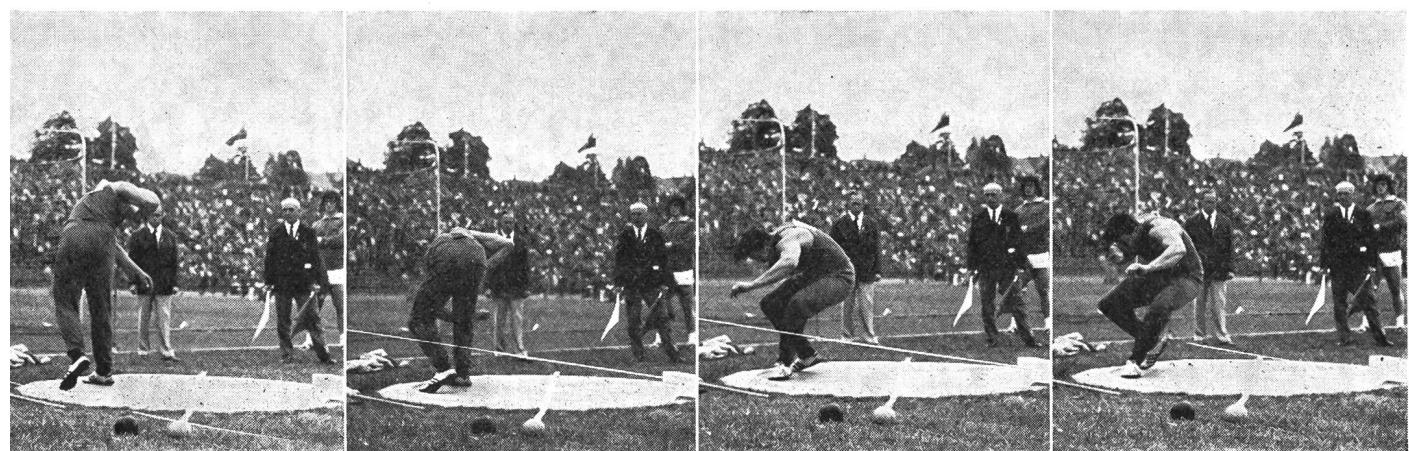
8



13

14

Bildreihe: Toni Nett

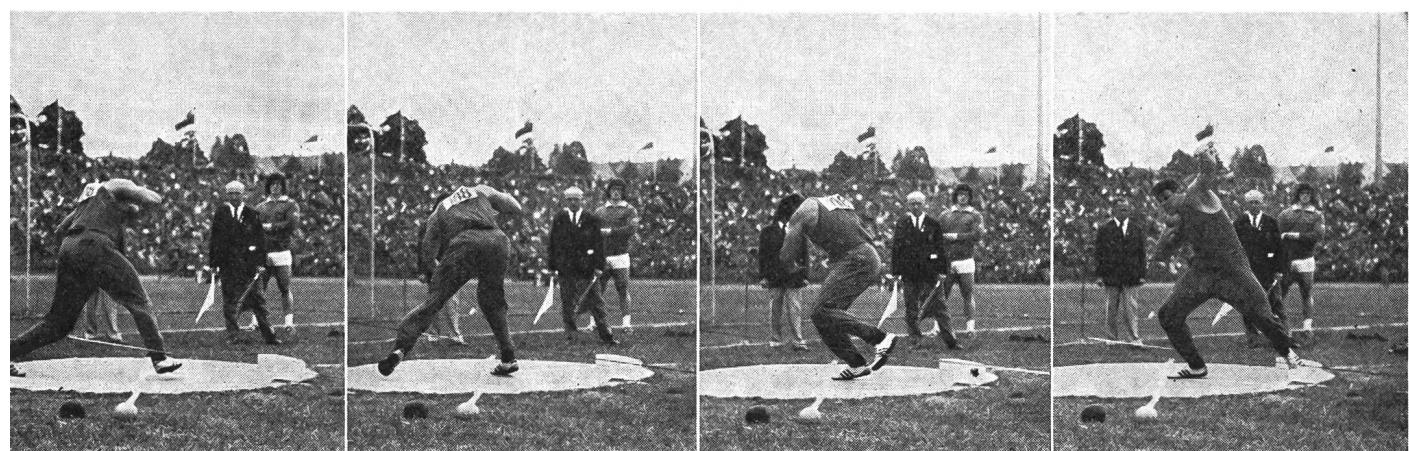


3

4

5

6

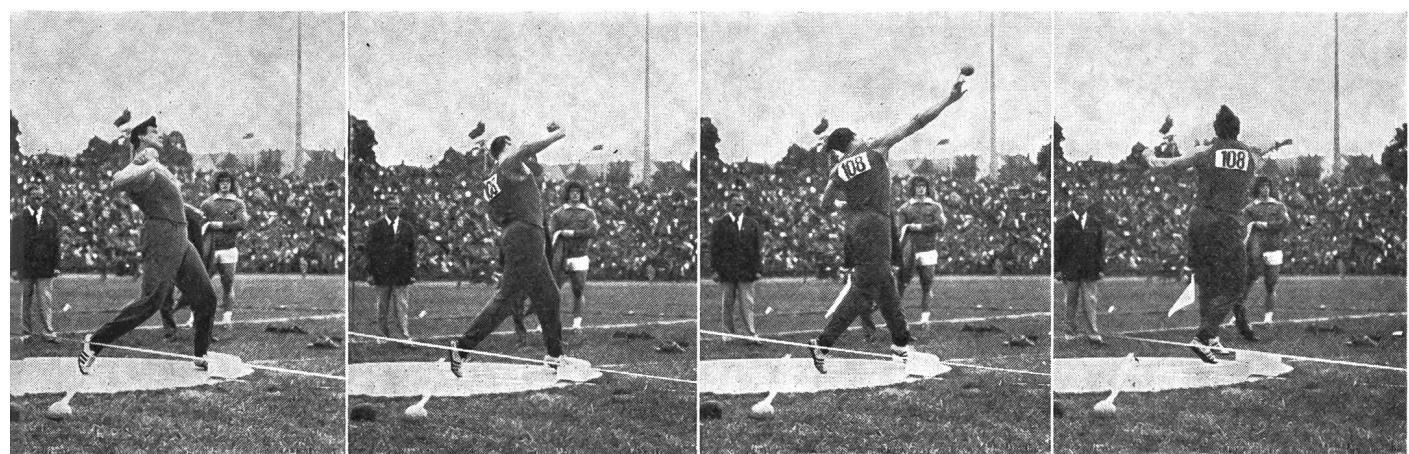


9

10

11

12



15

16

17

18

## Gegenüberstellung Drehtechnik - Rückentechnik

### Drehtechnik

1. Die während der gesamten Drehung wirkende Zentrifugalkraft muss durch eine entsprechende Gegenkraft die Kugel auf ihrer Bahn (Kreisbahn) halten.

Folge:

Die Kugel wird sehr stark an den Hals gepresst, was zu einer Verkrampfung der Muskulatur führt. Während der Drehung können leicht Gleichgewichtsschwierigkeiten entstehen.

2. Die Hauptbeschleunigung der Kugel erfolgt aus einer kreisförmigen Bewegung.

Folge:

Es ist sehr schwierig aus einer kreisförmig beschleunigenden Bewegung die Kugel genau in dem Punkt zu treffen, der dann zum geraden Ausstoss des Armes führt.

3. Die Stossauslage ist meistens viel zu eng durch die Drehung, die einen Mindestraum erfordert.

Folge:

Die Enge der Auslage hat entweder eine im Stummbein eingeknickte Haltung oder eine senkrechte Körperstellung zur Folge. Die Gefahr des Uebertretens ist sehr gross.

4. Die Drehbewegung des Körpers wird mit dem Ausstoss weitergeführt (Rotation).

Folge:

Die Gegenschulter wird nicht fixiert, dadurch wird die Vorspannung und Vorwärtsbewegung des Oberkörpers beim Ausstoss zu früh aufgelöst.

5. Der als möglicher Vorteil erkannte längere Beschleunigungsweg zeigt eine relativ lange einstützige Phase, da das linke Bein erst spät aufsetzt.

### Rückentechnik

Alle zu entwickelnde Kraft wirkt nur in gerader Richtung.

2. Die Kugel wird geradlinig beschleunigt.

Die Auslage ist durch ein schnelles, kurzes Aufsetzen des Standbeins relativ leicht korrigierbar.

Die durchgehend geradlinige Bewegung hemmt die Rotation (obwohl sie auch hier möglich und bei Anfängern zu sehen ist).

Die einstützige Phase ist bei guten Technikern der Rückentechnik sehr kurz. Die Beschleunigung kann früher aus beiden Beinen einsetzen.

### Literatur

N e t t , T. Die Technik beim Stoss und Wurf. Berlin 1961, S. 43.

S h e n k m a n , Steve, in Athletik Weekly Nr. 44/1972, ins Deutsche übersetzt von F. Endemann, in Lehre der Leichtathletik Nr. 51/52 vom 19. 12. 72.

*Es bleibt die Frage:* Bringt der zwar etwas längere Weg mit einer möglicherweise geringeren Anfangsbeschleunigung oder der kürzere Weg mit einer möglicherweise früheren «Intensivbeschleunigung» eine höhere Endgeschwindigkeit?

Diese Frage bedarf der Beantwortung der Biomechanik!

Trotz der aufgeführten Nachteile glaube ich, dass die perfekte Drehtechnik eine gute Chance neben der Rückentechnik hat.