

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band: 36 (1979)
Heft: 11

Rubrik: Einführung in das Kugelstossen

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

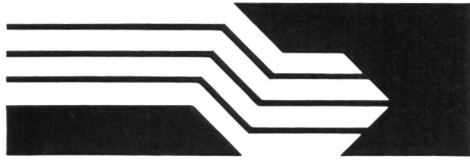
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 14.01.2026

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



AUS DER PRAXIS-FÜR DIE PRAXIS

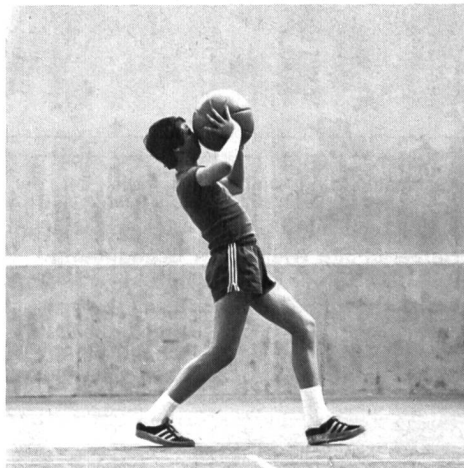
Einführung in das Kugelstossen

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

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ A

Seil zu 4 m
Seil zu 5 m
Seil zu 6 m

X X X X X X X X X X X X X B

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

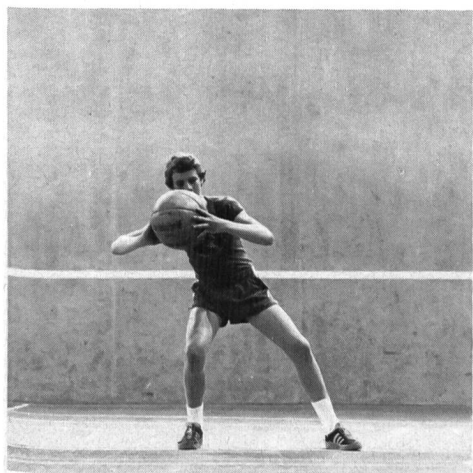
Schulter- und Hüftachse in Stossrichtung, beidhändig, Stossen mit Einsatz des ganzen Körpers.

Grundübung

Anmerkungen:

Vom Stösser verlangen:

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



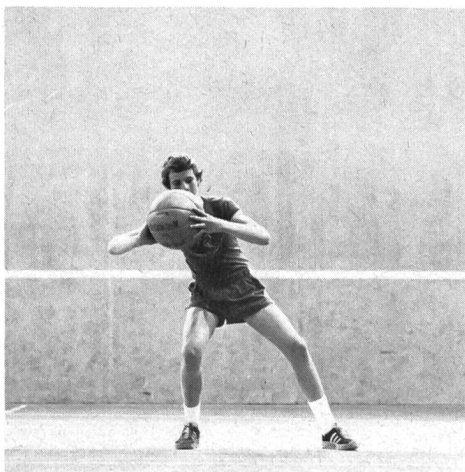
11

Abgeleitete Übung

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

Beschreibung: Siehe Übung 1

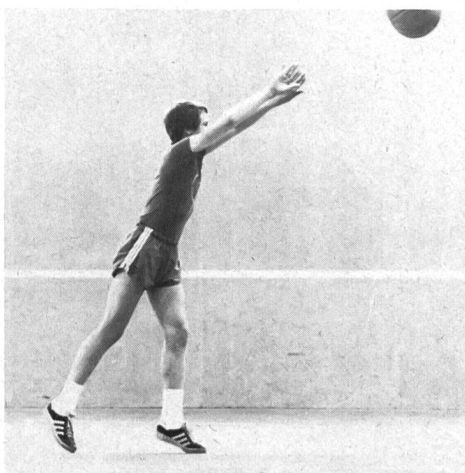
Kollektive Ausführung Siehe Übung 1



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).

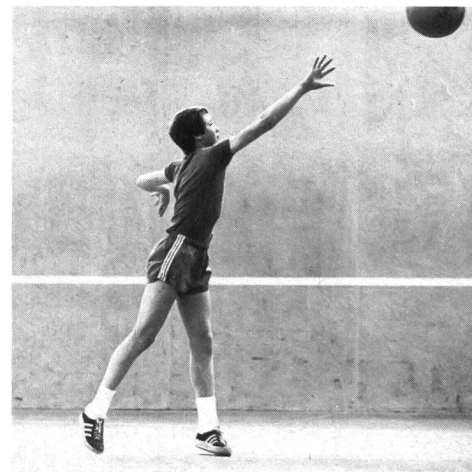
Kollektive Ausführung Siehe Übung 1



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).

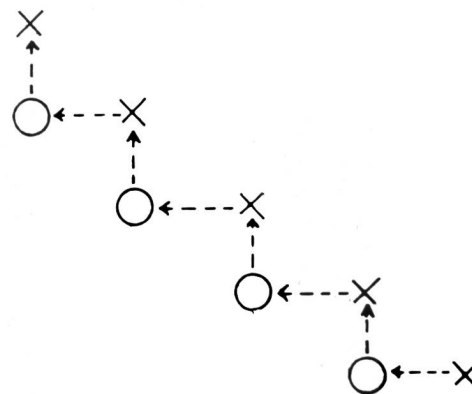


14

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.

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.

