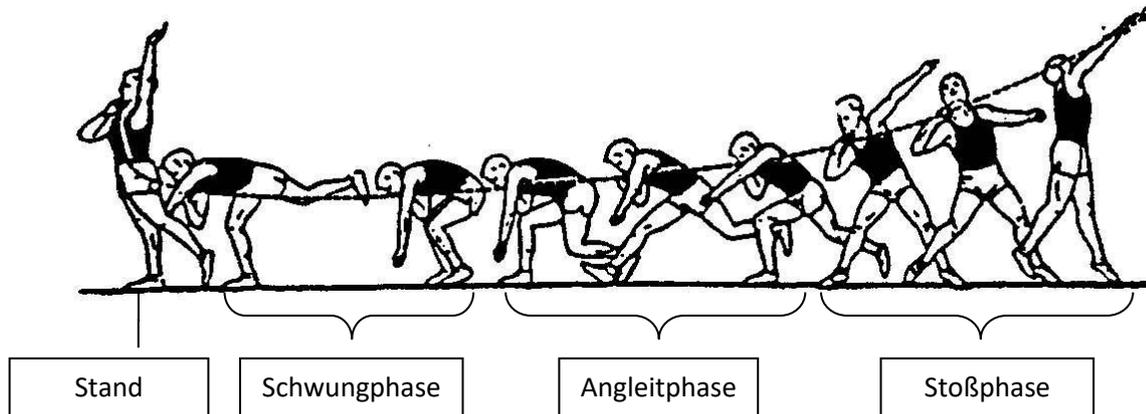


Technikleitbilder

Jede Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplin hat ein Technikleitbild, d. h. dass der Bewegungsablauf eine bestimmte Reihenfolge hat an der man sich orientieren soll. Durch die einzelnen korrekten Teilbewegungen wird ein optimaler Bewegungsablauf zusammengesetzt, mit dem man bei richtigem Krafteinsatz ein optimales Ergebnis erzielt.

Kugelstoß

Art: Angleiten



Bewegungskriterien und Funktion der Bewegungsphase

Stand: Dient der Konzentration vor dem Wurf.

Schwungphase: Damit die Muskelspannung vor dem Angleiten erhöht und das Bein in die richtige Ausgangsposition gebracht wird, streckt und winkelt der Sportler das Schwungbein. Einleitung des Angleitens.

Angleitphase: Energiebereitstellung (Schwung holen) für den Abwurf.

Stoßphase: Die Hüfte muss möglichst schnell in die Stoßrichtung gedreht werden. Dadurch kommt es zu einer Verdrehung zwischen Hüfte und Schulter was wiederum die nötige muskuläre Vorspannung für einen kräftigen Abstoß schafft. Im zweiten Schritt ist es wichtig, dass der Ellbogen des Stoßarmes zirka 90° vom Oberkörper gespreizt bleibt, um einen Stoß zu garantieren. Als letztes muss ein explosives Strecken des Stoßarmes erfolgen.

Technikableitung: Stoß aus der seitlichen Stoßauslage

Hierbei handelt es sich um eine Übungsform, die häufig zu Beginn des Erlernungsprozesses angewendet wird. Dabei wird der gesamte Bereich des Angleitens vernachlässigt und der Übende beginnt direkt in der Stoßphase. Dies bewirkt zwar, dass der Übende die Kugel mit weniger Schwung abstoßen muss. Der Vorteil ist, dass er sich auf die Hauptphase des Kugelstoßens konzentrieren kann und ausführlich die Oberkörperverdrehung und die korrekte Armhaltung (abgespreizter Ellbogen) üben kann.

Notiere in deinem Hefter die Bewegungsphasen des Kugelstoßens und halte mit wenigen Worten die Funktion



Welche Vorübung gibt es zum Angleiten und wo liegen die Vorteile?