

# Kugelstoßen – gewusst wie!

Kugelstoßen ist eine klassische olympische, leichtathletische Disziplin, die sich auch im Schulsport und der Leistungssport wiederfindet. Ziel der Disziplin ist es, eine Kugel durch eine Stoßbewegung möglichst weit zu befördern. Was sich so einfach anhört, bringt in der Praxis immer wieder Probleme. Daher kommt es insbesondere beim Kugelstoßen häufig zu Nullwertungen.

Nicht nur die Kraft, sondern auch die richtige Technik sind bei dieser Disziplin von entscheidender Bedeutung. Bei der Anwendung einer falschen Technik ist zudem die Verletzungsgefahr erhöht. Für die meisten Ausbilder/-innen in der Jugendfeuerwehr liegt die Schulzeit schon viele Jahre zurück. Wir möchten Euch in dieser Ausgabe mit dem „Standstoß“ eine einfache Variante vorstellen.

Zunächst wollen wir an dieser Stelle nochmal die Regeln im Rahmen der Leistungssport erläutern:

Beim Kugelstoßen ist eine Kugel durch je einen Stoß aller neun Angehörigen einer Gruppe insgesamt 55 Meter weit zu stoßen. Die männlichen Bewerber haben dabei eine Kugel von 5 kg Gewicht und die weiblichen Bewerberinnen eine Kugel von 4 kg Gewicht zu verwenden. Die Kugel ist jeweils bei Jungen und Mädchen zu wechseln.

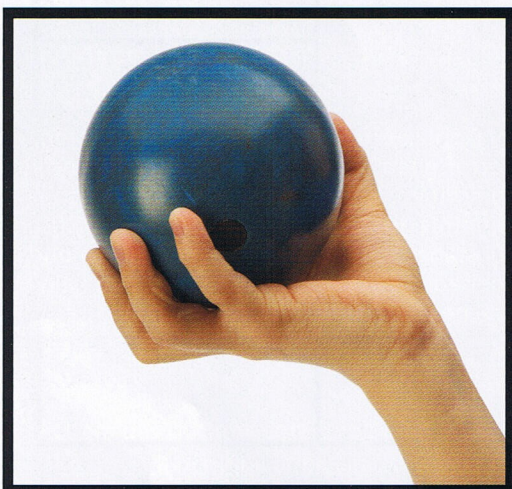
Zum Üben empfehlen wir kleine Medizinbälle. Die Übungsintensität mit Medizinbällen ist unter anderem aus Gründen effektiver Organisationsformen (z.B. auch das Üben in der Halle oder auf dem Hof) und durch das geringere Gefahrenmoment wesentlich höher als mit Kugeln.

Da der Umgang mit den Kugeln Unfallrisiken in sich birgt, müssen bestimmte Regeln strikt eingehalten werden. Generell werden erst nach deutlichem Zuruf des Ausbilders die Kugeln aufgenommen und gestoßen.

## Handhabung der Kugel

Die Kugel liegt auf den Fingerwurzeln. Der kleine Finger und der Daumen werden leicht ab gespreizt. Die Kugel wird seitlich an Kinn und Hals angelegt (der Hals muss schmutzig werden!). Der Ellenbogen wird zur Seite vom Rumpf weg angehoben und der freie Arm in Brusthöhe locker gehalten.

*Drücke die Kugel gegen den Hals, der Ellenbogen zeigt nach außen.*



*Die Kugel liegt auf den Fingerwurzeln, der Daumen stützt die Kugel.*





## Technikmerkmale der Stoßauslage

Folgende Technikmerkmale der Stoßauslage sollten beachtet werden (Beschreibung für Rechtsstoßer):

- Die linke Körperseite zeigt in Stoßrichtung, leichte Grätschstellung einnehmen.
- Eine leichte Verwringung zwischen Schulter- und Beckenachse sollte erreicht werden. Die Schulterachse weicht etwas von der Stoßrichtung ab.

- Der linke Arm unterstützt die Verwringung. Er ist angehoben, gebeugt und der Unterarm zeigt gegen die Stoßrichtung.
- Der Oberkörper ist nur wenig gebeugt.
- Oberkörper und Gewicht befinden sich über dem rechten, leicht gebeugten Bein.
- Der Ellenbogen des Stoßarmes ist etwas angehoben, um das Stoßen zu fördern und ein „Werfen“ zu begrenzen.



1

Stell Dich seitlich zur Abstoßlinie. Das Gewicht liegt zunächst auf dem hinteren Bein. Dann drehst Du Dich nach hinten und gehst dabei etwas in die Knie. Der Ellenbogen des Stoßarms bleibt oben. Winkle den linken Arm an, um damit richtig Schwung zu holen.

**Tipp:** Die richtige Haltung kannst Du so kontrollieren: Würde die Kugel nach Einnahme der Position von der Schulter aus der Hand fallen gelassen, würde sie rechts neben dem rechten Fuß landen.

Aus den Wettbewerbsrichtlinien für die Leistungsspanne (Helfer in der Jugendfeuerwehr Kapitel 8.03)

## Kugelstoßen

Ziel des Kugelstoßens ist es, die Körperstärke und -gewandtheit der Jugendlichen zu trainieren.

Die Methode des Kugelstoßens (Bahn oder Kugelstoßring) wird rechtzeitig vom Veranstalter mitgeteilt.

Die Bewerbergruppe tritt in Sportkleidung an und trägt Brusttücher mit Nummern 1 - 9. Sie stellt sich in einer Reihe entsprechend der Nummerierung ca. 5 m hinter der Startlinie auf.

Das erste Gruppenmitglied geht nach der Startfreigabe durch den Wertungsrichter zur Startlinie und stößt die Kugel mit maximal zwei Schritten Anlauf in Richtung Ziellinie. Danach tritt er in Höhe der Startlinie nach links bzw. rechts aus der Bahn und wartet dort, bis die übrigen Gruppenmitglieder nach Übungsende zur Startlinie zurückgehen.

Der Wertungsrichter legt die Markierungsleiste auf den Auftreffpunkt der Kugel.

Die weiteren Gruppenmitglieder holen sich die Kugel und handeln entsprechend der Vorgänger.

Die an der Start- bzw. Abstoßlinie liegende Markierungsleiste darf nicht verschoben, be- oder übertreten werden, solange die Kugel noch in der Luft ist. Ansonsten ist dieser Stoß ungültig. In diesem Fall stößt das nächste Gruppenmitglied von der gleichen Abstoßlinie.

Wird die Kugel aus der Bahn gestoßen, wird die Leiste auf der Höhe des Schnittpunktes Flugbahn der Kugel / seitliche Bahnmarkierung in die Mitte der Bahn gelegt. Analog ist beim Stoßen von derselben Startlinie zu verfahren.

Alternativ kann das Kugelstoßen auch aus dem Kugelstoßring durchgeführt werden. Eine Kugel außerhalb des Stoßsektors oder bei Übertreten wird nicht gewertet. Die Weite wird mit einem Maßband von der Hinterkante des Auftreffpunktes bis zur Innenkante des Kugelstoßringes gemessen, wobei das Maßband durch den Mittelpunkt des Ringes gezogen wird. Die Weiten der einzelnen gültigen Stöße werden addiert.

Bei einer Nullwertung kann diese Disziplin erst nach der Absolvierung aller übrigen Disziplinen wiederholt werden, sofern 10 Gesamtpunkte einschließlich Gesamteindruck erreicht wurden.

Nullwertung: Mindestweite nicht erreicht.

**Tipp:** Die Technik des Kugelstoßens sollte intensiv geübt werden. Beim Anlauf zu den zwei Schritten etwas hinzugeben, um das Verschieben, Be- oder Übertreten der Markierungsleiste zu verhindern.



### Tipps zum Üben

Auch beim Stoßen ist Experimentieren angebracht, um das Richtige bzw. individuell Sinnvolle einprägsam zu verdeutlichen. Es bieten sich folgende Beispiele an:

- Stoßen mit unterschiedlich schweren Kugeln, auch mit ungenormten Stoßgeräten (Steine, Holzklötze).

- Beim Stoß den Ellenbogen „hinter die Kugel“ durch Anheben auf Schulterhöhe bringen bzw. den Ellenbogen bewusst hängen lassen.
- Stoß mit „festem“ und mit „weichem“ Stemmbein.

Durch Liniengitter (z.B. ein Meter in der Weite und zwei Meter in der Breite) ist jeder Jugendliche in der Lage, seine Leistung, Verbesserung und Beständigkeit genauer bei kontrast-

Verbesserung und Beständigkeit zu erfassen, besonders auch reichem Üben.



2

Über eine „Dreh-Streck-Bewegung“ erfolgt das Aufrichten und Drehen des Rumpfes in die Stoßrichtung. Dazu drehst Du zuerst die rechte Ferse in die Stoßrichtung. Es folgen Knie, Hüfte, Oberkörper und Schulter.

**Achtung:** Beim Kugelstoßen kommt die Kraft nicht nur aus dem Stoßarm, sondern auch aus den Beinen und dem Rumpf.



**Tipp:** Die wichtigsten Muskeln zum Kugelstoßen kannst Du auch mit Kniebeugen und Hantelschwüngen trainieren.



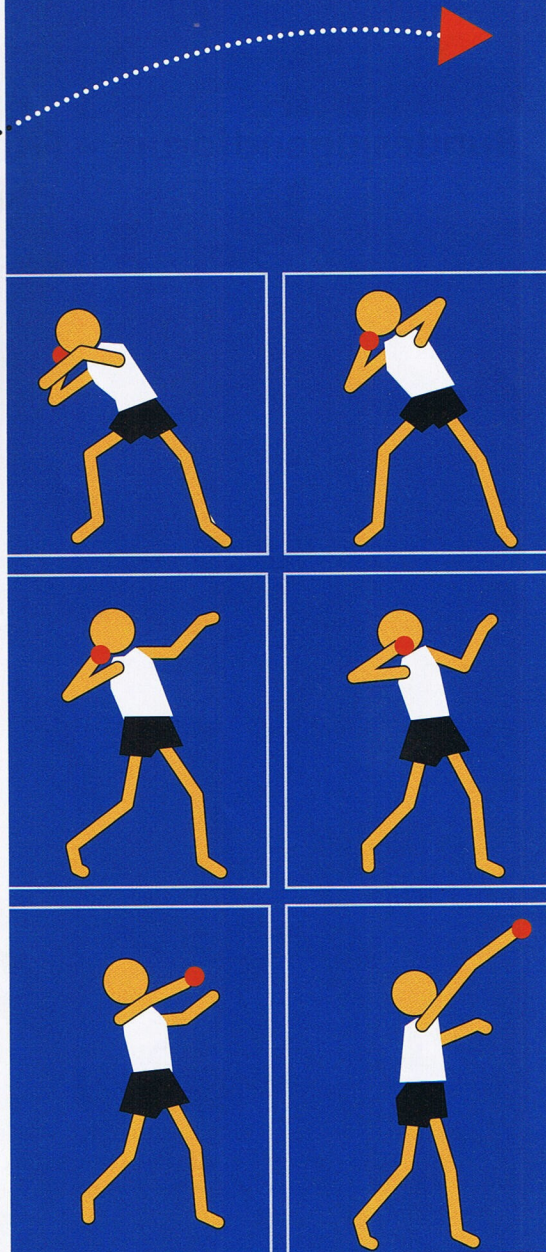
Durch das Zusammenwirken aller Teilbewegungen sollte ein Abflugwinkel der Kugel von 40 Grad erreicht werden.

**3**

Beim Abstoß sollte der ganze Körper gestreckt sein. Hier im ganzen Körper und vor allem im Schultergürtel richtig Spannung aufbauen.

Der ganze Bewegungsablauf soll dynamisch gestaltet werden, das heißt, dass er zwar ohne großes Tempo, aber fließend und ohne sichtbare Pause erfolgen sollte.

**Achtung:** Startlinie oder Kreisring nach Versuchsbeginn nicht betreten oder übertreten.



### Die Stoßkugel

Die bis heute gültigen Gewichte der Stoßkugel (für Männer) wurden 1860 festgelegt. Das Gewicht der Kugel beträgt 16 Pfund (7,257 kg). Bei den Frauen wiegt die Kugel genau 4 kg. Auf diese Masse einigte sich die Frauensport-Föderation 1926, nachdem zuvor mit 3,25- und 5-kg-Kugeln gestoßen wurde. Im Handel sind Kugeln von 3 bis 6 kg und im Normgewicht 7,26 kg erhältlich.