

9 Kugelstoßen (Angleittechnik /O'Brien- Technik)

Grundübung und Schulung der Streck-Stoß-Bewegung (Gewöhnungsübung)

Nr. 01



Organisationsformen

- Unterrichtsformen: Frontalunterricht (Sicherheit und Abstand beachten), Gruppenunterricht, Riegenbetrieb
- Einteilungsform: Riegen, Gruppen, Paare, Teilnehmer
- Gebundene Organisationsform: Linie, Gasse, Dreieck

Ort/ Aufbau/ Übungsmaterial/ Durchführung

- Stadion/ Hartplatz/freie Sportplätze/ Sport- und Turnhalle (Indoor/Outdoor)
- besondere Anforderung (Sicherheit und Abstand!)
- Medizinball
- Gewicht des Sportgerätes (geschlechts- und altersspezifisch!)
- Gruppentraining, Staffeltraining, Einzeltraining, Individualtraining

Bewegungsbeschreibung (obligatorisch)

- Frontalstoß mit Medizinball

Grundübung Nr. 01 /Variationen (optional)

- beidhändig
- einhändig (rechts/links)
- Schrittstellung
- Grätschstand!

Vervollkommnungen (optional)

- Stoßen aus Hockstreckung
- Stoßen aus Hockstreckung mit Sprungabstoß
- Stoßen aus dem Kniestand (mit gestreckter Hüfte/ mit gebeugter Hüfte)
- Stoßen aus der Einkniestellung
- Stoßen aus der Sitzposition (in Sitzposition/ mit Aufstehen/ mit Aufstehen und Sprung)
- Stoßen mit Höhenorientierung
- Stoßen nach schräg vorn Unten (ohne Sprung/ mit Sprung)

Beobachtungspunkte

- kräftige Beinarbeit
- Ganzkörperstreckung
- stabiler Rumpf (Rotation vermeiden!)

Kugelstoßen (Angleittechnik /O'Brien- Technik)

- Ellbogen hinter dem Sportgerät
- geradliniger kontrollierter Stoß
- Armstreckung beim Ausstoß
- Spannungsbogen und Explosivität

Ausbildungsaufgabe

- Gerätehandlings und Beherrschung
- Streck- und Stoßbewegung
- Koordinative Vorbereitung des Kugelstoßens

Methodischer Hinweis

- Spiel- und Wettkampfformen aufbauen und anwenden
- Rechts und links Stoßen
- Höhenorientiertes Stoßen geht vor!
- Beidarmiger Stoß von der Brust
- Übung in Serie und aufeinander aufbauend
- Sicherheit!

**Erlernen u. Vervollkommen des Standstoßes aus der Stoßauslage
(Standstoß aus dem Stütz)**

Nr. 02



Organisationsformen

- Unterrichtsformen: Frontalunterricht (Sicherheit/ Abstand), Riegenbetrieb
- Einteilungsform: Riegen, Gruppen, Paare, Teilnehmer (Einzel)
- Gebundene Organisationsform: Linie, Gasse

Ort/ Aufbau/ Übungsmaterial/ Durchführung

- Stadion/ Sportplatz/ Sporthalle/ Kugelstoßanlage/ Hartplatz
- besondere Anforderung (Sicherheit und Abstand!)
- Medizinball (klein), Wettkampfgerät (WKG), Hallenkugel (Gummi), Kunststoffkugel
- Gewicht des Sportgerätes (geschlechts- und altersspezifisch!)
- Gruppentraining , Staffelttraining, Einzeltraining, Individualtraining

Bewegungsbeschreibung (obligatorisch)

- Stoßen aus der Stoßauslage (ohne Auftakt und mit Auftakt)
- Handhabung des Sportgerätes (richtiges Erfassen und Anlegen)

Grundübung Einnahme der Stoßauslage Nr. 02 /Variationen (optional)

- Seitgrätschstellung
- (Rechtshänder) linke Seite in Stoßrichtung zeigend
- Körperschwerpunkt (KSP) auf das rechte Bein verlagern.
- Rechter Fuß bildet einen sogenannten Ballstand
- Oberkörper wird 90° nach RECHTS gedreht
- Oberkörper (OK) Abbeugung bis linke Körperachse eine Gerade bildet

Vervollkommen (optional)

- Imitation der Ausstoßbewegung
- Imitation der Ausstoßbewegung mit Gerät (Knotenhandtuch)
- Imitation der Ausstoßbewegung mit Stab oder Stange, Medizinball (Brust)
- Imitation der Ausstoßbewegung mit Sichthilfe (Spiegel)
- Imitation der Ausstoßbewegung mit Therapieband oder Seilzug
- Standstöße (Finalstoß) mit leichten und schweren Geräten

Beobachtungspunkte

- Über Schulterbreiter Seitgrätschstand
- KSP auf das Druckbein (rechtes Bein), rechter Fuß auf Ballenstand, ca. 120° Kniewinkel (Rechts)
- Verwringung der Schulterachse zur Hüftachse 90°

Kugelstoßen (Angleittechnik /O'Brien- Technik)

- Rücken zeigt in Stoßrichtung
- Gerätehandhabung (fester Druck an den Hals!), ideale Hand und Ellbogen Position
- Arbeit des Druckbeins (rechtes Bein)
- Erfüllung der Kinematischen Kette zur Streckung
- In der Streck- Drehbewegung Verlagerung des KSP zwischen die Beine
- Linke Körperseite bildet ein festes Widerlager

Ausbildungsaufgabe

- Ausstoß aus der Position der Stoßauslage (feste Stoßauslage)
- Deutliche Arbeit des Druckbeins Rechts und der rechten Körperseite
- Arbeit der rechten Körperseite (Fuß, Knie, Hüfte, Schulter/ Brust, Arm, Hand (Handschlag/Außen)
- Erlernen der Streck- und Drehbewegung mit Ausstoß
- Verlagerung des KSP von rechten Bein zwischen die Beine
- Sauberer Gerätehandhabung
- Geradliniger Stoß
- Verfeinerung der Ausführung und optimale Erlangung der Stoßauslage
- Gelenkwinkelveränderung in der Stoßauslage
- Konditionelle Erlernung des tiefen KSP im Stütz

Methodischer Hinweis

- Systematischer Aufbau und Anwendung
- Die Geschwindigkeit des Erlernens bestimmt das Ausbildungsziel
- Kombination zwischen der Teil- und Gesamtbewegung
- Rechts und links Stoßen (Verhältnis 2:1, starke Seite:schwache Seite)
- Höhenorientiertes Stoßen geht vor!
- Linker Block
- Übungen sowie Übungsprogramm (Serien) systematisch und aufeinander aufbauend durchführen
- Standstoß mit Auftakt erst nach dem Erlangen der grobförmigen Ausbildung
- Steigerung des Standstoßes mit dem Ziel des Umsprungs
- Sicherheit!



Organisationsformen

- Unterrichtsformen: Blockunterricht, Einzelunterricht, Partnerarbeit
- Einteilungsform: Gruppen, Paare, Teilnehmer (Einzel)
- Gebundene Organisationsform: Linie, Gasse, Dreieck

Ort/ Aufbau/ Übungsmaterial/ Durchführung

- Stadion/ Sportplatz/ Sporthalle/ Kugelstoßanlage/ Hartplatz
- besondere Anforderung (Sicherheit und Abstand!)
- Medizinball (klein), Wettkampfgerät (WKG), Hallenkugel (Gummi), Kunststoffkugel
- Gewicht des Sportgerätes (geschlechts- und altersspezifisch!)
- Gruppentraining, Staffelttraining, Einzeltraining, Individualtraining, usw.

Bewegungsbeschreibung (obligatorisch)

- Angleitphase: es bewegt sich das Gesamtsystem (Mensch/Sportgerät) ohne Bodenkontakt mit der Forderung des Aufbaues von optimaler Vorspannung und Erlangung einer optimaler Arbeitsposition zur Stoßauslage
- Überwindung eines optimalen Beschleunigungsweges
- Keine positive Beschleunigung!
- Zurückhalten des Sportgerätes
- Phase des Angleitens schnell und flach überwinden
- Verwindung zwischen Hüft- und Schulterachse
- Erreichung der Übergangsphase und Aktivierung der Abstoßphase
- Handhabung des Sportgerätes

Grundübung Erlernen der technisch gerechten Angleitbewegung Nr. 03 /Variationen (optional)

- Angleitübung in Spiel- und Wettkampfform
- Angehen rückwärts (Aufrecht, gebeugt, Hocke)
- Springen rückwärts (beidbeinig, einbeinig, Aufrecht, Hocke)
- Mit Sportgeräten oder Partner (mit Handfassung)
- Angleiten Rückwärts mit flacher Standwaage und festen Stemmbein (Schwungbein) (Partnerübung oder Übung mit Sportgeräten)
- Angleiten Rückwärts mit hoher Standwaage und festen Stemmbein (Schwungbein)
- Angleiten in Serie mit Partner oder Sportgerät und flachen Kniewinkel
- Angeiten in Serie mit Partner oder Sportgerät und hohen Kniewinkel
- Angleiten gegen den Medizinball (leichter Medizinball) dabei Wegstoßen
- Angleiten aus einer tiefen Startposition bis zur Stoßauslage

Vervollkommen (optional)

- Imitation der Angleitbewegung mit Zugwiderstand
- Imitation der Angleitbewegung mit Gewicht
- Imitation der Angleitbewegung über eine Gasse
- Imitation der Angleitbewegung mit unterschiedlichen Auftakt
- Imitation der Angleitbewegung mit Zunahme der Geschwindigkeit (Durchführung)
- Imitationen der Angleitbewegung mit Eindrehbewegung des Druckbeins
- Intensiv Imitation des Angleitens mit Partner

Beobachtungspunkte

- Beginn der Angleitbewegung aus einer optimalen Startposition
- Aktives und flaches Schwungbeins
- Deutlicher und Aktiver Abdruck des Druckbeins
- Langer Rücken sowie Streckung in der Angleitbewegung
- Zurückhaltende Gerätehandhabung
- Blickorientierung nach Hinten unten
- Aktives Eindrehen in Richtung Stoß (Fuß/Knie/Hüfte) während des Angleitens
- Schnelles Fixieren des linken Stemmbeins
- Linke Körperseite bildet ein festes Widerlager
- Rechten Fuß aktiv auf den Ballen setzen
- Optimales Erlangen der Übergangsphase

Ausbildungsaufgabe

- Erlangung eines Angleitweges von mindestens 2 Fußlängen
- Überwindung und Bildung eines Beschleunigungsweges
- Mit Auftakt und Angleiten eine optimale Stoßauslage erreichen
- Flüssige Gesamtbewegung
- Erlangung einer optimalen Vorspannung und Arbeitsposition
- Zurückhalten des Wettkampfgerätes (WKG)
- Finden einer individuellen Startposition

Methodischer Hinweis

- Systematischer Aufbau und Anwendung
- Die Geschwindigkeit des Erlernens bestimmt das Ausbildungsziel
- Kombination zwischen der Teil- und Gesamtbewegung
- Rechts und links Stoßen (Verhältnis/ 1:1)
- Höhenorientiertes Stoßen geht vor!
- Linker Block
- Übungen sowie Übungsprogramm (Serien) systematisch und aufeinander aufbauend durchführen
- Angleiten und Ausstoß mit Umsprung erst nach Erlangen der nötigen Fähigkeit
- Sicherheit!