

10 Kugelstoß (Drehstoß)

Schulung der Dreh- Streck- und Stoßbewegung sowie Drehumsprung

Nr. 01



Organisationsformen

- Ausreichende Wurfanzahl sowie hohe Sicherheit
- 2m-3m Abstand/ Abstoß bzw. Abwurfmarkierung/ Stoßen nur in eine Richtung
- Unterrichtsformen: Frontalunterricht (Sicherheit und Abstand und Beobachten!), Gruppenunterricht, Riegenbetrieb
- Einteilungsform: Riegen, Gruppen, Paare, Teilnehmer
- Gebundene Organisationsform: Linie, unterschiedliche Linie (beachte Rechtshänder/Linkshänder), Gasse (genügend Abstand)

Ort/ Aufbau/ Übungsmaterial/ Durchführung

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

Bewegungsbeschreibung (obligatorisch)

- Frontalstoß parallel
- Frontalstoß in Schrittstellung mit z.B. Medizinball
- Stoßen aus der Seit-Grätsche (90°)
- Stoßen aus der Stoßauslage (180°)

Grundübung Nr. 01 /Variationen (optional)

- Beidhändig von der Brust
- Beidhändig von der Vorzugseite für Rechtshänder oder Linkshänder
- einhändig(rechts/links)
- Hilfsmittel (Holzstange)
- Variationen und gezielte Hindernisse wie kleine Hürden

Vervollkommen (optional)

- Stoßen mit fester Stoßauslage
- Stoßen mit Drehauftakt
- Stoßen mit Drehauftakt um Dreh-Umsprung
- Stoßen aus einer tiefen Kugellage
- Stoßen mit Rhythmus- Variation
- Stoßen mit Höhenorientierung
- Stoßen in verschiedene Sektoren

Beobachtungspunkte

- Fähigkeit der Umsetzung von Rhythmus-Struktur
- Fähigkeit der Rotation
- Fähigkeit der Orientierung
- Fähigkeit von Stabilität und Gleichgewichtssinn
- Ganzkörperstreckung
- stabiler Rumpf (Rotation vermeiden!)
- Ellbogen hinter (unter) dem Sportgerät
- Rotation im Wandel zum translatorischen kontrollierter Stoß
- Armstreckung beim Ausstoß
- Spannungsbogen und hohe Explosivität

Ausbildungsaufgabe

- Gerätehandlings und Beherrschung
- Drehung- und Streck sowie Stoßbewegung
- Koordinative Vorbereitung des Drehstoßen

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, Sicherheit, Sicherheit!



Organisationsformen

- Ausreichend Wurfanzahl sowie hohe Sicherheit
- $\geq 3\text{m}$ Abstand/ Abstoß bzw. Abwurfmarkierung/ Stoßen nur in eine Richtung
- (Sicherheit und Abstand und Beobachten!)
- Einteilungsform: Gruppen, Paare, Teilnehmer (Kleinstgruppen)
- Gebundene Organisationsform: Linie, unterschiedliche Linie (beachte Rechtshänder/Linkshänder), Gasse (genügend Abstand)

Ort/ Aufbau/ Übungsmaterial/ Durchführung

- Stadion (Kugelstoßanlage)/ Hartplatz/freie Sportplätze/ Sport- und Turnhalle mit Kugelstoßanlage
- Ausübung ist Indoor und Outdoor möglich
- besondere Anforderung „Rotation“ (Sicherheit und Abstand!)
- Medizinball, Hallenkugeln, Knotenhandtuch, Stoßkissen
- Gewicht des Sportgerätes (Ausbildungsstand, geschlechts- und altersspezifisch!)
- Gruppentraining (kleine Gruppen von 4 Teilnehmern) , Staffeltraining, Einzeltraining, Individualtraining

Bewegungsbeschreibung (obligatorisch)

- 1/4 Drehung mit Ausstoß (90°)
- 2/4 Drehung mit Ausstoß (180°)
- 3/4 Drehung mit Ausstoß (270°)
- 4/4 Drehung mit Ausstoß (360°)

Grundübung Nr. 01 /Variationen (optional)

- 2/4 (Drehung) Beidhändig von der Brust stoßen (mit Auftakt/ ohne Auftakt)
- 2/4 (Drehung) Einarmiger Stoß mit Hilfsmittel (z.B. Knotenhandtuch) Variation mit / oder ohne Auftakt (Aufgabe: Raumorientierung mit Hilfsmittel z.B. Übungsreifen)
- 3/4 (Drehung) Beidhändig oder Vorzugseite für Rechtshänder oder Linkshänder Stoßen
- 4/4 (Drehung) Ausfallschritt drehen
- 4/4 (Drehung) Einarmiger Stoß mit Hilfsmittel (z.B. Knotenhandtuch) Variation mit / oder ohne Auftakt (Aufgabe: Raumorientierung mit Hilfsmittel z.B. Übungsreifen)

Vervollkommen (optional)

- Stoßen mit fester Stoßauslage
- Stoßen mit Drehauftakt
- Stoßen mit Drehauftakt um Dreh-Umsprung
- Stoßen aus einer tiefen Kugellage
- Stoßen mit Rhythmus- Variation
- Stoßen mit Höhenorientierung
- Stoßen in verschiedene Sektoren

Beobachtungspunkte

- Fähigkeit der Umsetzung von Rhythmus-Struktur
- Fähigkeit der Rotation
- Fähigkeit der Orientierung
- Fähigkeit von Stabilität und Gleichgewichtssinn
- Ganzkörperstreckung
- stabiler Rumpf (Rotation vermeiden!)
- Ellbogen hinter (unter) dem Sportgerät
- Rotation im Wandel zum translatorischen kontrollierten Stoß
- Armstreckung beim Ausstoß
- Spannungsbogen und hohe Explosivität

Ausbildungsaufgabe

- Gerätehandlings und Beherrschung
- Drehung- und Streck sowie Stoßbewegung
- Koordinative Vorbereitung des Drehstoßen

Methodischer Hinweis

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

**Grundübung u. Schulung der Anschwungphase- Umdrehungsphase- Übergangsphase-
 Abstoßphase- Abflugphase**

Nr. 03


Organisationsformen

- Ausreichend Wurfanzahl sowie hohe Sicherheit
- $\geq 3\text{m}$ Abstand/ Abstoß bzw. Abwurfmarkierung/ Stoßen nur in eine Richtung
- (Sicherheit und Abstand und Beobachten!)
- Einteilungsform: Gruppen, Paare, Teilnehmer (Kleinstgruppen)
- Gebundene Organisationsform: Linie, unterschiedliche Linie (beachte Rechtshänder/Linkshänder), Gasse (genügend Abstand)

Ort/ Aufbau/ Übungsmaterial/ Durchführung

- Stadion (Kugelstoßanlage)/ Hartplatz/ freie Sportplätze/ Sport- und Turnhalle mit Kugelstoßanlage
- Ausübung ist Indoor und Outdoor möglich
- besondere Anforderung „Rotation“ (Sicherheit und Abstand!)
- Medizinball, Hallenkugeln, Knotenhandtuch, Stoßkissen
- Gewicht des Sportgerätes (Ausbildungsstand, geschlechts- und altersspezifisch!)
- Gruppentraining (kleine Gruppen von 4 Teilnehmern), Staffeltraining, Einzeltraining, Individualtraining

Bewegungsbeschreibung (obligatorisch)

- 5/4 Drehung mit Ausstoß (450°)
- 6/4 Drehung mit Ausstoß (540°)

Grundübung Nr. 01 /Variationen (optional)

- 5/4 (Drehung) Beidhändig von der Brust stoßen (mit Auftakt/ ohne Auftakt)
- 5/4 (Drehung) Einarmiger Stoß mit Hilfsmittel (z.B. Knotenhandtuch) Variation mit / oder ohne Auftakt (Aufgabe: Raumorientierung mit Hilfsmittel z.B. Übungsreifen)
- 5/4 (Drehung) Beidhändig oder Vorzugseite für Rechtshänder oder Linkshänder Stoßen
- 6/4 (Drehung) Drehen mit Hilfsmittel
- 6/4 (Drehung) Beidhändig von der Brust stoßen (mit Auftakt/ ohne Auftakt)
- 6/4 (Drehung) Einarmiger Stoß mit Hilfsmittel (z.B. Knotenhandtuch) Variation mit / oder ohne Auftakt (Aufgabe: Raumorientierung mit Hilfsmittel z.B. Übungsreifen)
- 6/4 (Drehung) Stoßen mit Wettkampfgerät

Vervollkommen (optional)

- Stoßen mit fester Stoßauslage

Kugelstoß (Drehstoß)

- Stoßen mit Drehauftakt
- Stoßen mit Drehauftakt um Dreh-Umsprung
- Stoßen aus einer tiefen Kugellage
- Stoßen mit Rhythmus- Variation
- Stoßen mit Höhenorientierung
- Stoßen in verschiedene Sektoren

Beobachtungspunkte

- Fähigkeit der Umsetzung von Rhythmus-Struktur
- Fähigkeit der Rotation
- Fähigkeit der Orientierung
- Fähigkeit von Stabilität und Gleichgewichtssinn
- Ganzkörperstreckung
- stabiler Rumpf (Rotation vermeiden!)
- Ellbogen hinter (unter) dem Sportgerät
- Rotation im Wandel zum translatorischen kontrollierten Stoß
- Armstreckung beim Ausstoß
- Spannungsbogen und hohe Explosivität

Ausbildungsaufgabe

- Gerätehandlings und Beherrschung
- Drehung- und Streck sowie Stoßbewegung
- Koordinative Vorbereitung des Drehstoßens

Methodischer Hinweis

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