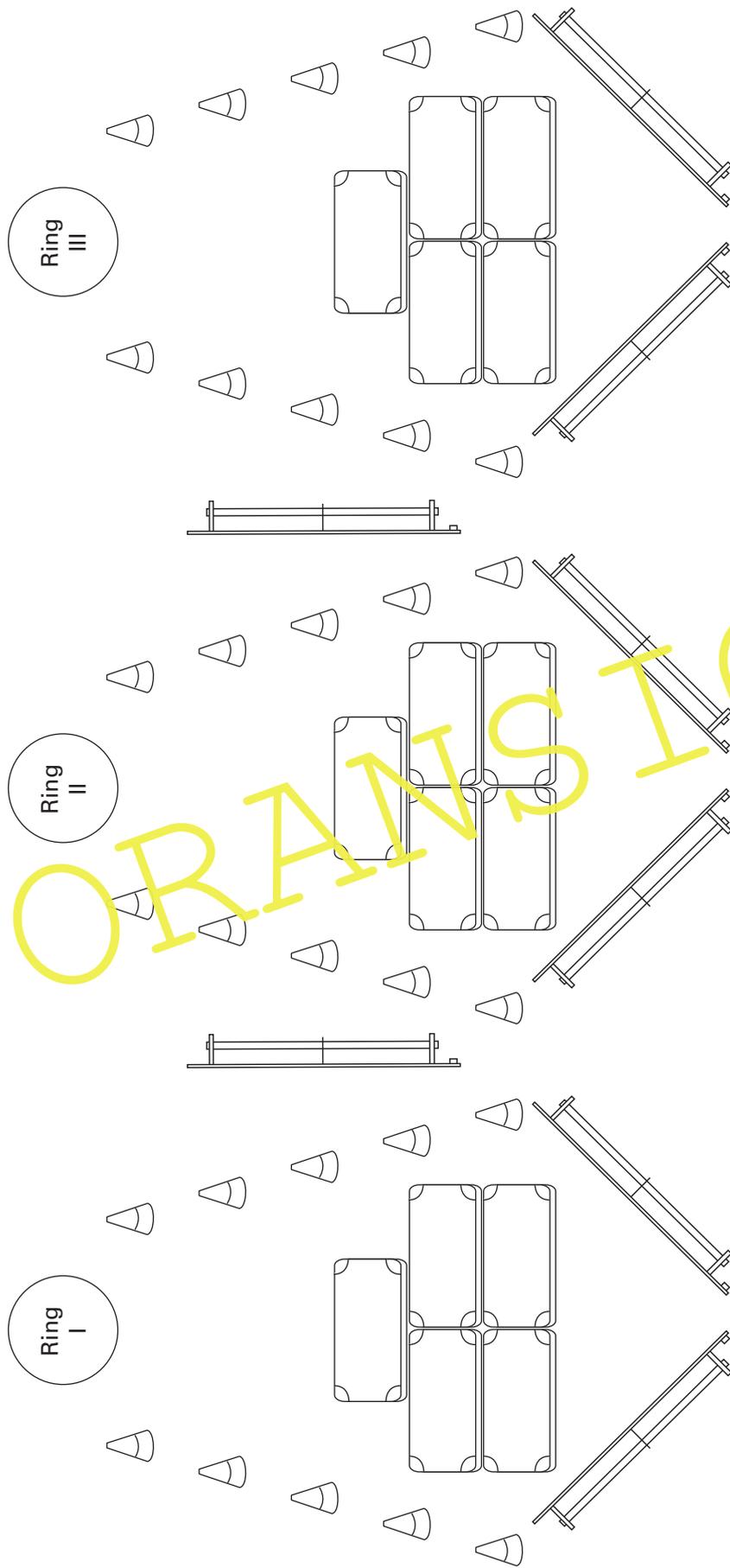
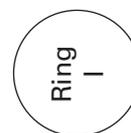


**M 2**  
**Aufbauplaner**



**Legende:**



Kugelstoßring



Pylone



Turnmatte



umgekippte Langbank

VORANSICHT

**M 5****Einarmiges/beidarmiges Stoßen****Übung**

**Material** 1 Medizinball/1 Kugel pro Paar

**Organisation** Bildet Paare und stellt euch in einer Gasse gegenüber auf.

**Beschreibung** Geh in den Ausfallschritt, sodass das hintere Knie den Boden berührt. Die Ferse deines vorderen Fußes sollte sich dabei etwa unterhalb des vorderen Knies befinden. Führe den Ball seitlich nach hinten. Achte darauf, dass dein Ellbogen hinter dem Ball ist. Stoße ihn nun nach vorn oben.

**Beachte**

Spanne während des Stoßens deine Bauch- und Gesäßmuskulatur an.

**Variation**

Nimm im Stehen eine Schrittstellung ein und führe den Stoß mit dem Ball als Brustpass (mit beiden Händen) durch.

## M 6

## Scharf beobachtet!

## Beobachtungsbogen

Technikmerkmale			
1. Steigert sich die Bewegungsgeschwindigkeit zum Abwurf/Abstoß hin?			
2. Erfolgt der Abwurf/Abstoß in einer aufrechten Körperhaltung (aktive Streckbewegung der Beine)?			
3. Geht die Vorbeschleunigungsphase möglichst fließend in die Hauptbeschleunigungsphase über?			
4. Erfolgt die Hauptbeschleunigung in der Stoßauslage durch eine optimale Koordination der Teilimpulse Beine → Rumpf → Arm?			
5. Ist der Körperschwerpunkt zu Beginn der Hauptbeschleunigung über dem Druckbein? (Damit der Stoßer die Wurf-/Stoßbewegung aus den Beinen heraus starten kann.)			

VORANSICHT

## M 17 Wechselschritt



1



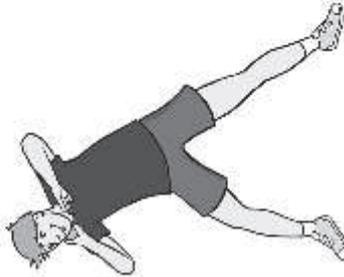
2



3



4



5



6

### Ausgangsposition (1)

- Rücken zur Stoßrichtung/Knie gebeugt

### Wechselschritt (2–5)

- dynamischer flacher Abdruck von links
- rechtes Bein aktiv bis in Kreismitte bringen
- rechtes Druckbein aktiv unter Körperschwerpunkt setzen, Fuß ein-drehen
- linkes Bein setzt schnell zum Block

### Abstoß (6)

- Dreh-Streck-Bewegung gegen fixierte Stemmbeinseite
- hoher Ellbogen

