

## Übungen zum Stoßen

M 1

<b>Station 2</b>	<b>In Felder stoßen</b>
<b>Ihr braucht</b>	1 Medizinball pro Kind, 3 Turnmatten, 2 Hütchen, Kreis und zusätzliche Wurfgegenstände
<b>Ihr übt</b>	 <p>Stoßt den Ball mit beiden Armen in die nummerierten Felder auf den Matten. Wer schafft die höchste Punktzahl?</p>
	Lass sie stehend Abstand zueinander!
	<p>Probiert doch mal, ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>... den Abstand zu den Matten zu verändern.</li> <li>... den Ball aus dem Sitzen oder Knien zu stoßen.</li> <li>... den Ball einarmig zu stoßen. (Wechselt die Arme.)</li> <li>... mit anderen Wurfgegenständen zu stoßen.</li> </ul>

## Die Knotenpunkte des Standstoßes – Lehrermaterial

M 2

### Ausgangsstellung

- Der Stoßer steht in einer seitlichen schulterbreiten Schrittstellung.
- Der Oberkörper ist leicht gebeugt.
- Die Hand des Stoßarms befindet sich hinter dem Ball, der Ellbogen ist angehoben und angewinkelt.
- Die andere Hand hält den Medizinball zusätzlich fest.
- Der Blick ist nach hinten unten gerichtet.
- Das meiste Körpergewicht befindet sich auf dem hinten gebeugten Standbein, das vordere Bein ist nur leicht gebeugt.

### Ausstoß

- Es erfolgt eine explosive Streckung des hinteren Beins nach vorn oben. Dabei werden zuerst die Hüfte und dann der Schultergürtel aktiv nach vorn gedreht.
- Auch das vordere Bein wird nun deutlich gestreckt.
- Bei der Ausstoßbewegung bleibt der Ellbogen des Stoßarms oben und hinter dem Medizinball.
- Beim Ausstoß werden der Arm und der Körper vollständig gestreckt.
- Das Abfangen erfolgt durch ein Absenken des Oberkörpers.



**Tipp:** Verwenden Sie Metaphern, die den Kindern beim Stoßen helfen, z. B.:

- „Stell dir vor, du bist ein Katapult.“
- „Mach dich für den Stoß lang und groß wie eine Giraffe.“

### M 3 Stoßen mit Nachlaufen

- Ihr braucht:** 1 leichten Medizin-/Basketball pro Gruppe, ggf. Markierungsplättchen
- Organisation:** Geht zu dritt oder zu viert zusammen und stellt euch in eine Abstand von 4–6 Metern gegenüber auf.
- Aufgabe 1:** Stoßt euch den Ball zu. Lauft eurem Ball nach und stellt euch hinter dem Partner auf der anderen Seite an.



**Aufgabe 2:** Führt folgende Stoßvarianten aus:

Beidarmiger Stoß ...

- ... aus dem Sitzen/Knien/Einbeinmisten
- ... frontal aus der Schrittstellung/aus der seitlichen Ausgangsstellung.
- ... aus 2 Angehritten (rechts – links beim Rechtshänder).
- ... mit der anderen Seite aus 2 Angehritten.
- ... aus einem 3er-Rhythmus (links – rechts – links beim Rechtshänder).

Einarmiger Stoß aus der seitlichen Ausgangsstellung (der freie Arm stützt den Ball).



**Tipps:**

- Sprecht euch im 3er-Rhythmus vor, z. B. „Jam-ta-tam“.
- Bodenmarkierungen können euch bei den Angehritten helfen.



– Haltet ein 2–3 Meter Abstand zu den anderen Gruppen.

- Lasst den Ball nie aus den Augen.

## M 8 Der Schleuderwurf – Beobachtungsbogen

Ihr braucht: 1 Tennisring, 1 Hallenwand

**Aufgabe:** Geht zu zweit zusammen. Zuerst stößt Partner A den Medizinball gegen die Wand. Partner B überprüft die Grundposition:

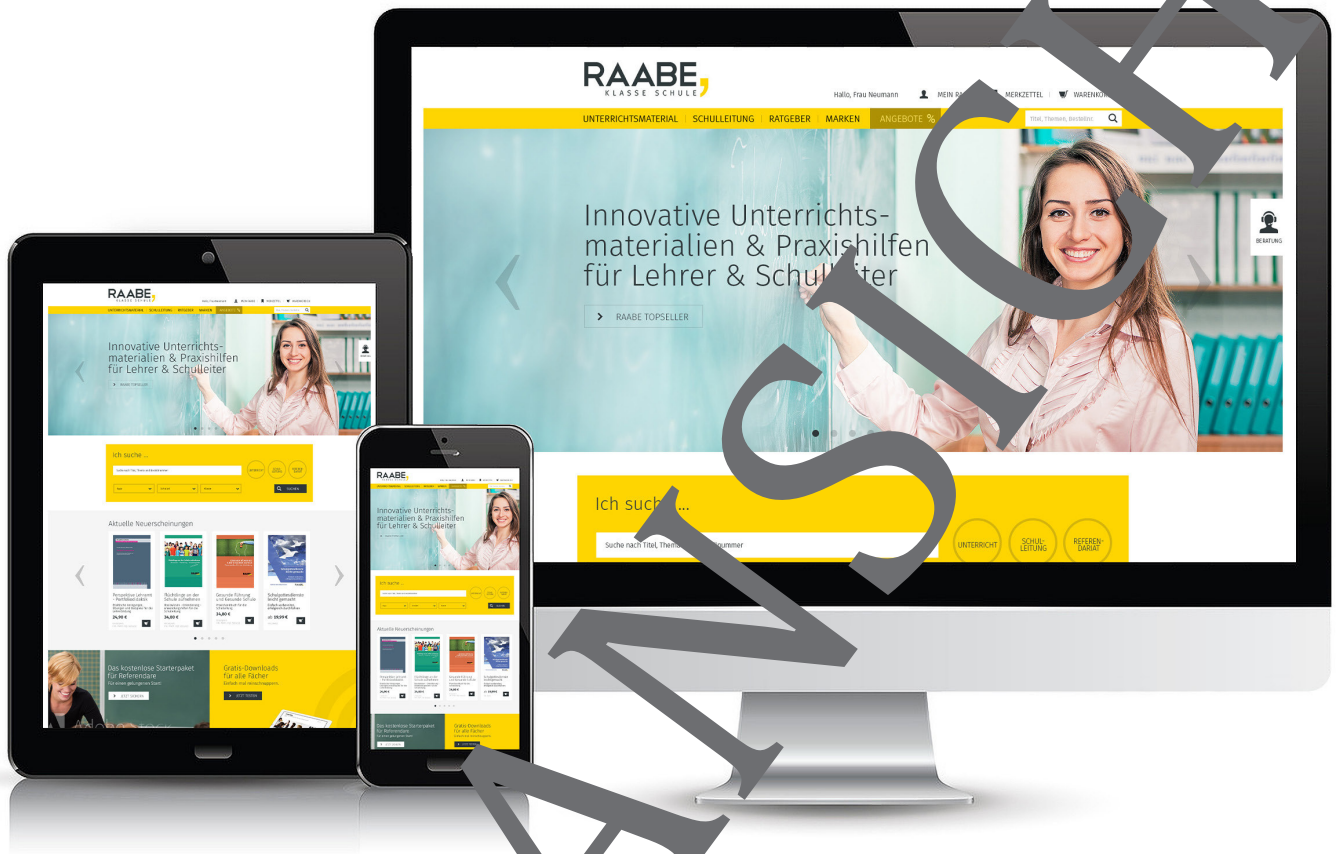


- Er/sie steht schulterbreit.
- Sein/ihr hinterer Fuß ist leicht versetzt.
- Sein/ihr Oberkörper ist weit über das hintere Bein gebeugt und verkrümmt.
- Der vordere Fuß zeigt leicht in Wurfrichtung und der hintere Fuß zur Seite.
- Sein/ihr Wurfarm ist nach hinten gestreckt und leicht unterhalb der Schulterhöhe.
- Sein/ihr Gegenarm zeigt entgegen der Wurfrichtung.
- Er/sie hält den Reifen mit geradem Handgelenk in Verlängerung des Unterarms.



Stimmen alle Punkte, dann Partner A den Reifen schleudern. Tauscht danach die Rollen.

## Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



### Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über  
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch  
SSL-Verschlüsselung

**Mehr unter: [www.raabe.de](http://www.raabe.de)**