

Kugelstoßen: Mit vier Lernschritten zur Rückenstoßtechnik

Gernot Tille

Lernziele

Bewegungsablauf der Rückenstoßtechnik mit den einzelnen Phasen dieser Technik – Bedeutung eines disziplinspezifischen Konditionstrainings – Umsetzung in die Praxis (Sportabzeichen, „Jugend trainiert für Olympia“ und andere Wettkämpfe).

Vorbemerkungen

Die Ausbildung erfolgte mit 30 Schülern einer 10. Klasse eines Gymnasiums im Rahmen der Vorbereitungen zum Erwerb des Deutschen Jugendsportabzeichens, dem Ziel des zweiten Halbjahres. Die Schüler entschieden sich für die Rückenstoßtechnik. Ihr Argument: „Wir wollen eine Technik erlernen, die auch heute noch bei vielen Athleten zum Einsatz kommt!“ Vor der Ausbildung fand ein Konditionstraining statt mit den Schwerpunkten allgemeine Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit sowie vorbereitenden Spielformen mit dem Medizinball.

Zur Vermittlung dieser Technik und der disziplinspezifischen konditionellen Grundlagen wurden 8 Doppelstunden eingeplant. Die Schüler sollten in die Lage versetzt werden, den Bewegungsablauf der Rückenstoßtechnik so auszuführen, dass er dem Leitbild dieser Technik in gut koordinierter Folge ohne (wesentliche) Einschränkung entspricht (2. Lernstufe nach dem Dreiphasen-Modell), damit zumindest die geforderten Kugelstoßleistungen für das Sportabzeichen erfüllt werden konnten.

Es muss erwähnt werden, dass die beteiligten Schüler mehrheitlich unterschiedlichen Sportarten nachgingen und demzufolge schon gewisse Bewegungserfahrungen besaßen. Ein Glücksfall für den Sportlehrer! Außerdem erhielten sie disziplinspezifische Hausaufgaben, die überprüft wurden. Darin lag wohl auch das Geheimnis, weshalb alle Schüler bis auf zwei (sie kamen im Laufe des zweiten Halbjahres zur Klasse und waren noch Nichtschwimmer!) am Ende des Schuljahres die Bedingungen für das Deutsche Jugendsportabzeichen erfüllten.

Beispiel für den zeitlichen Ablauf einer Doppelstunde

20 Minuten:

Aufwärmen einschließlich einiger Lauf-ABC-Übungen, dynamisches Dehnen, Steigerungsläufe, kleine Auswahl von Sprint- und Sprungübungen

10 Minuten:

Wiederholungen aus der vorherigen Sportstunde

30 Minuten:

Technikschulung (gruppenweise) des neuen Lernschritts. Die nicht beteiligten Gruppen mussten während dieser Zeit an einem vorgegebenen Platz in der Halle ein Krafttrainingsprogramm einschließlich Imitationsübungen absolvieren.

20 Minuten:

Ausklang: Bekanntes Großes Spiel in Turnierform. Auch hier konnten die spielfreien Schüler disziplinspe-

zifische Übungen durchführen, was auch angenommen wurde.

5 Minuten:

Abschlussgespräch

Die restliche Zeit entfiel auf das Aus- und Ankleiden (einschl. Duschen).

Zur Vermittlung der Rückenstoßtechnik kam, um Irrwege auszuschließen, die deduktive Lernmethode zur Anwendung:

1. Schaffen einer Bewegungsvorstellung anhand einer Lehrbildreihe durch Erklären der einzelnen Phasen dieser Technik.
2. Vorführen durch den Sportlehrer und durch einen Schüler, der diese Technik schon beherrscht.
3. Schrittweises Erarbeiten des Bewegungsablaufs nach den Normvorstellungen.

Rahmenbedingungen

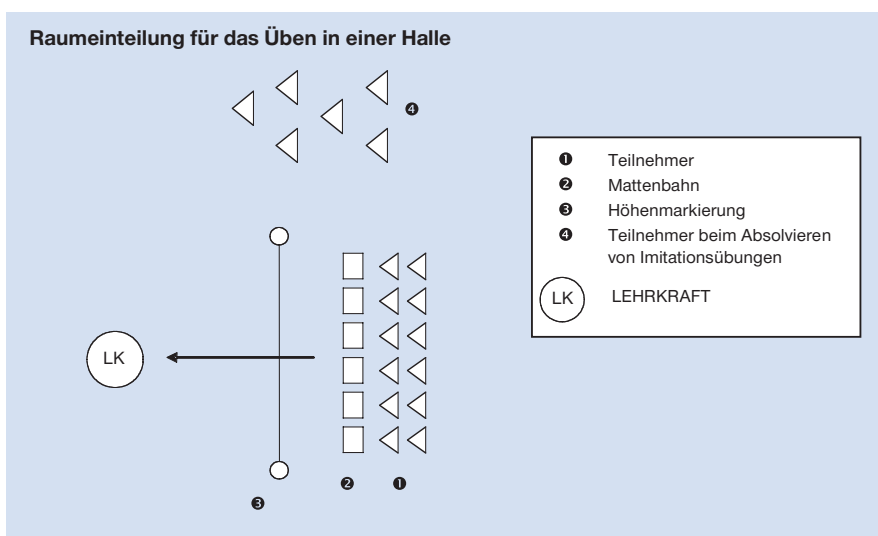
Es empfiehlt sich, mit der Vermittlung der Rückenstoßtechnik im Winterhalbjahr zu beginnen, denn zum Inventar einer Halle gehören inzwischen auch Hallenkugeln mit unterschiedlichem Gewicht. Daneben können viele Klein- und Großgeräte als Hilfsmittel herangezogen werden, wie z. B. Bodenturnmatten als Abstoßmarkierung bzw. als Begrenzung des Bewegungsraumes bei der Ausführung des gesamten Bewegungsablaufes und Hochsprungständer einschließlich Zauberschnüren (oder Ähnlichem) für die empfohlene Höhenorientierung. Zugleich bietet die Halle die Möglichkeit, mit weiteren Geräten einen Rundkurs mit mehreren Stationen

aufzubauen, um nach der Wiederholungsmethode neben der Technikschiulung disziplinspezifisches Konditionstraining mit den Schwerpunkten Maximal-, Schnell- und Stoßkraft, Aktionsschnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit durchzuführen. Bei der Herausbildung der Kraft ist darauf zu achten, dass auch alle großen Muskelgruppen mit einbezogen werden.

Bei den vorbereitenden Spielformen ist darauf zu achten, dass mit regulierbaren Höhenmarkierungen und unterschiedlichen Geräten verschiedener Größe geübt wird. Anfänger sollten mit zwei bis drei Kilogramm schweren Medizinbällen arbeiten. Geräte mit leichteren Gewichten verführen zum Werfen. Auch sollte bereits zu diesem Zeitpunkt darauf geachtet werden, dass beim Üben mit Medizinbällen die Finger der Stoßhand zum Kinn des Übenden zeigen, der Oberarm rechtwinklig zum Rumpf angehoben wird und beim Ausstoßen die Ganzkörperstreckung erfolgt. Auf zielgerichtete Übungen mit Medizinbällen sollte allerdings verzichtet werden!

Organisation und Sicherheitsvorkehrungen

- Um die Übungshäufigkeit zu gewährleisten ist sicherzustellen, dass jeder Schüler viel üben kann.
- Beim Üben in Gruppen ist darauf zu achten, dass die Linksstoßer auf der linken Seite oder an einer separaten Stelle üben können.
- Als Organisationsform bietet sich die Linie an, wobei der Abstand zwischen den Übenden großzügig zu bemessen ist.
- Es darf **nur gleichzeitig** auf Kommando des Sportlehrers gestoßen werden.
- Erst wenn alle Gruppenmitglieder gestoßen haben, werden die Kugeln gemeinsam eingesammelt und den Nachfolgenden tragend übergeben. **Auf keinen Fall dürfen die Kugeln zurückgestoßen, -geworfen oder -gerollt werden!**



Die wichtigsten Merkmale der Rückenstoßtechnik (Rechtshänder)

- Die Kugel wird leicht an den Hals gedrückt.
- Der freie Arm zeigt nach vorn und ist gewichtslos angehoben.

Das Halten der Kugel (Foto 1)

- Die Kugel liegt auf den Fingergrundgelenken der Stoßhand
- Der rechte Arm ist leicht angehoben.



Foto 1 a und b.

Der Auftakt (Foto 2)



Foto 2

- Einnehmen der Kauerposition.
- Beide Beine sind gebeugt.
- Das Körpergewicht ruht auf dem rechten Bein.
- Der linke Arm ist vorne und entspannt.
- Der Blick ist nach hinten unten gerichtet.

Das Angleiten (Foto 3)

- Das linke Bein wird flach nach unten in Stoßrichtung aktiv gestreckt.
- Die Schulter zeigt rechtwinklig in Stoßrichtung.



Foto 3

- Die Eindrehbewegung erfolgt, beim rechten Fuß beginnend, über rechtes Knie und rechte Hüfte.
- Die Hüftachse zeigt in Stoßrichtung.
- Während des Angleitens bleibt der Oberkörper passiv.

Die Stoßauslage (Foto 4)



Foto 4

- Schnelles Aufsitzen des linken Fußballens vor dem Stoßbalken.
- Das Körpergewicht befindet sich über dem rechten Knie und der Fußspitze.
- Das linke Bein und der Rumpf bilden eine Gerade.
- Die rechte Schulter steht über dem rechten Knie.

Das Ausstoßen (Foto 5)

- Es wird eingeleitet durch eine explosive Streckung vom rechten Fuß über das Knie zur Hüfte hin.

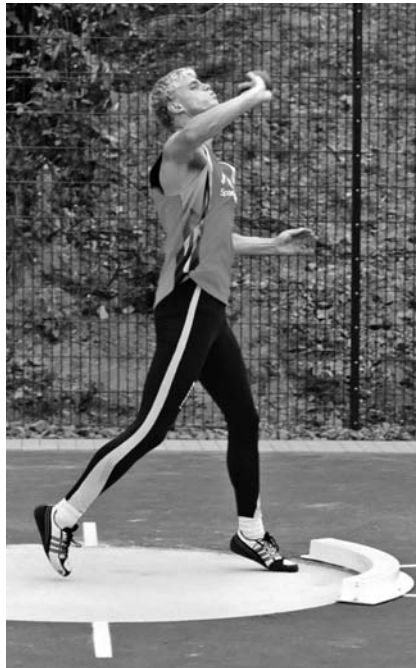


Foto 5

- Der Rumpf dreht zur linken Körperseite.
- Die rechte Hüfte dreht nach vorn.
- Der linke Fuß hat ganzsohlig Bodenkontakt.
- Der Blick ist in Stoßrichtung gerichtet.
- Ganzkörperstreckung.
- Der Stoßarm wird vollständig gestreckt.
- Sowohl die Schulter- als auch die Hüftachse zeigen zur Stoßrichtung.
- Der Abstoßwinkel liegt bei 42 Grad.
- Der Umsprung erfolgt auf das rechte Bein, das dabei leicht gebeugt wird.

Das Abfangen (Foto 6)

Der Umsprung erfolgt auf das rechte Bein, das dabei stark gebeugt wird.



Foto 6

Die Lernschritte

Um sich an Umfang und Gewicht zu gewöhnen, machten sich die Schüler vor jeder Übungseinheit mit der Kugel wie folgt vertraut:

- Im Stand und in der Rumpfvorbeuge: Die Kugel wandert in Kopfhöhe von Hand zu Hand.
- Im Stand: Rumpfkreisen mit der Kugel, wobei die Kugel von Hand zu Hand wandert.
- Im Grätschstand: Achterkreisen durch die gegrätschten Beine.

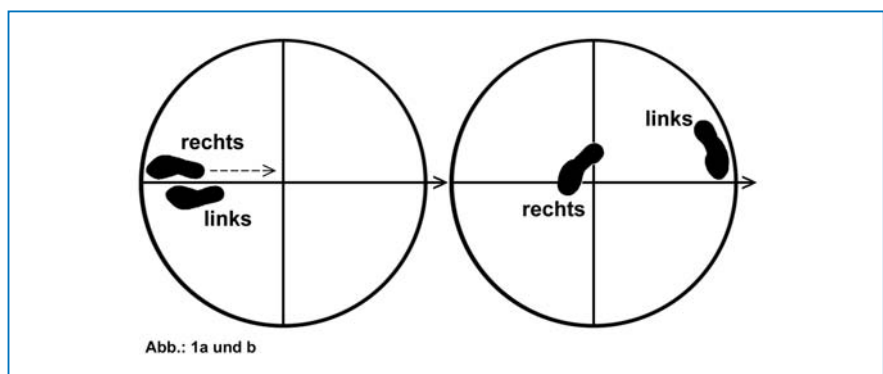


Abb.: 1a und b

Die jeweilige Fußstellung in der Ausgangsstellung (a) und Stoßauslage (b):

- Aus der Hocke mit Blickrichtung zur Stoßrichtung; Beidhändiges Herausdrücken der Kugel nach vorn-oben
- Mit dem Rücken zur Stoßrichtung: Mit Schwung die Kugel nach hinten-oben heraus werfen.
- Überkopfstöße rechts wie links. Jede Übung wurde bis zu dreimal wiederholt.

1. Lernschritt: Frontalstoß aus der Schrittstellung mit Nachstellschritt (Abfangen) (Foto 7 a und b)

Beobachtungspunkte

- Der rechte Arm ist leicht angehoben.



Foto 7 a und b

- Der Blick geht in Stoßrichtung.
- Das Herausstoßen der Kugel erfolgt explosiv, wobei der Stoßarm vollständig gestreckt wird.
- Ganzkörperstreckung.
- Das Abfangen erfolgt mit einem Umsprung des rechten Beines bei starker Beugung.

Hinweis: Dem Frontalstoß ist große Aufmerksamkeit zu schenken, denn der Abstoß macht 90 Prozent der Gesamt-Kugelstoßleistung aus. Eventuell mit verstellbaren Höhenmarkierungen üben lassen.

2. Lernschritt: Standstoß aus der Stoßauslage (Foto 8)



Foto 8

Beobachtungspunkte

- Das Körpergewicht ruht auf rechtem Knie und rechter Fußspitze; beide Beine haben Kontakt zum Boden.
- Linkes Bein und Rumpf bilden eine Gerade; die Schulterachse zeigt quer zur Stoßrichtung, die Hüftachse dagegen zum Stoßballen.
- Die rechte Schulter befindet sich über linkem Knie.
- Der linke Arm ist entspannt und zeigt gegen die Stoßrichtung.
- Der Abstoß erfolgt durch Streckung beider Beine.

Hinweis: Erweist sich diese Aufgabe als zu schwierig, sollten zunächst Standstöße aus der mittleren Stoßauslage erfolgen.

3. Lernschritt: Das Angleiten (Foto 9 a und b)

Es wird empfohlen, den Ablauf des Angleitens im Voraus zu schulen und immer wieder als Imitationsübungen wiederholen zu lassen. Bewährt haben sich folgende Übungen:

- Angleiten gegen Partnerwiderstand.
- Wegstoßen eines Medizinballes.
- Mit Fußfassung eines Partners.
- Fortlaufendes Angleiten auf einer Linie (Hallenbodenmarkierung).

Beobachtungspunkte

Der Übende steht mit dem Rücken in Stoßrichtung.

- Einnehmen der tiefen Hockposition, wobei beide Bein leicht gebeugt sind.
- Das Körpergewicht ruht auf dem rechten Bein.
- Der Blick ist nach hinten-unten gerichtet.



Foto 9 a und b



Foto 10a-e

- Das Angleiten beginnt mit einer schnellen Streckung des linken Beines nach unten in Stoßrichtung.
- Der rechte Fuß wird über den Ringboden gezogen.
- Rechter Fuß (etwa in Kreismitte) und linker Fuß (Innenseite des Stoßbalkens) setzen gleichzeitig auf.
- Die Hüftachse zeigt nach wie vor in Stoßrichtung.

Hinweis: Es können den Schülern auch Zwischenformen angeboten werden:

- Statt des Angleitens ein bis zwei Gehschritte einbauen.
- Nur eine kurze Angleitphase verlangen oder
- In der Angleitphase den Oberkörper nicht zu tief herunternehmen lassen.

4. Lernschritt: Erlernen der Gesamtbewegung (Fotos 10a-e)

Beobachtungspunkte

Die Gesamtbewegung soll fließend sein und in Richtung Stoßbalken eine Geschwindigkeitssteigerung erfahren. Alles Weitere, wie zuvor beschrieben!

Mit welchen Fehlern ist zu rechnen?

- Zu tiefes Absenken des Körperschwerpunktes.
- Das Schwungbein wird beim Angleiten zu weit herangezogen.
- Falscher Fußaufsatz beider Beine.
- Zu frühes Öffnen.

- Geringe Körperstreckung während des Ausstoßens.
- Kein Umspringen nach dem Ausstoßen.
- Statt gestoßen wird geworfen. Der Ellbogen befindet sich vor der Kugel.
- Zu frühes Lösen der Kugel vom Hals.

Alle Fotos: Gernot Tille

*Anschrift des Verfassers:
Gernot Tille
Im Kochbrunnen 22
57520 Rosenheim/Wu.
E-Mail: hg-tille@t-online.de*

„Bewegung, Spiel und Sport stellt das Kind mit seinen Bedürfnissen und Interessen ins Zentrum seiner Bemühungen und trägt dazu bei, dass es

- Freude an der Bewegung hat,
- seinen Körper kennen lernt,
- elementare Bewegungserfahrungen macht,
- sinnliche und soziale Erfahrungen macht,
- ein gutes Verhältnis zu seinem Körper entwickelt,
- über Bewegung die Welt verstehen lernt,
- lernt, kritisch reflexiv mit den Bewegungsangeboten umzugehen und jetzt und in der Zukunft die Bewegung als unverzichtbaren Teil seines Lebens schätzt.“

Ulla Seitz, in *Eckpunkte der Konzeption des Fächerverbundes Bewegung, Spiel und Sport* (Neuer Bildungsplan Grundschule in Baden-Württemberg 2004)