

3.4 Vom variantenreichen Stossen zum Kugelstossen

Die Jugendlichen lernen verschiedene Angehvarianten kennen und finden heraus, mit welcher Form sie am weitesten stossen. Die Lernenden probieren das Stossen mit der schwächeren Hand selber aus und fördern sich gegenseitig mit Hilfe von Lernpartnerschaften und Tips der Lehrperson.

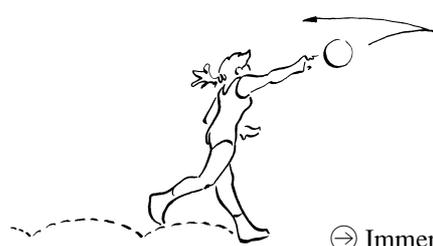
Mit Anlauf noch weiter stossen !

Beobachtet und berätet einander.

Wandstossen: Alle S stehen ca. 6 m frontal vor der Wand. Anlauf mit 3-Schritt-Rhythmus (tam-ta-tam), einarmiges Stossen eines Basketballbes gegen die Wand, so dass der Ball über dem Kopf zurückfliegt. Erreicht der Ball die Ausgangslinie ?

- Wie gross ist die Differenz zwischen links und rechts?
- Als Wettkampf: Messen der Rückflugweite.
- 2 S versuchen sich gegenseitig zurückzudrängen, indem sie einen Ball gegen die Wand stossen. Vom Fangort des Balles darf wieder gestossen werden. Sektor (ca. 2 m breit) festlegen. Wer erreicht als letzter noch die Wand ?
- Squash mit Stosstechnik spielen.

⊙ S finden Abstosswinkel und eigene Stossvarianten heraus.



⊙ Immer rechts und links üben!

Test 3.4 - Stoss-Wurfübung: Einarmiges Basketballstossen aus 3-Schritt-Anlauf an die Wand. Den zurückfliegenden Ball fangen und vom Fangort aus Fussballwurf aus 3-Schritt-Anlauf an die Wand. Der Ball muss über die Ziellinie zurückfliegen. Der Startort kann beliebig gewählt werden. Mit dem Anlauf einmal links beginnen und rechts stossen, sowie einmal rechts beginnen und links stossen. Mindestdistanz zur Ziellinie: Knaben 6 m; Mädchen 4 m.

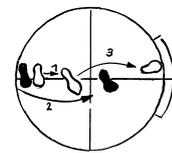
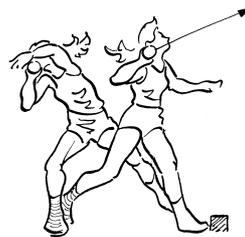


⚠-Kriterien: Korrekter Anlauf (Stossen li-re-li und Fussballwurf li-re-li; Stossen re-li-re und Fussballwurf re-li-re). Anlaufrhythmus: tam-ta-tam. Der Ball muss über die Ziellinie zurückfliegen. Nach dem Stoss den Ball fangen.

Stoss mit Angehen seitwärts: Alle S stehen seitwärts zur Stossrichtung. Stand hüftbreit, Gewicht auf rechtem Bein; Kugel (oder Medizinball) auf der rechten Handfläche, am Hals anliegend. Angehen mit Dreischritt-Rhythmus seitwärts: **1** links - **2** rechts - **3** links im Rhythmus *tam-ta-tam*. Dabei überholt der rechte Fuss den linken. Über das Stemmbein hoch wegstossen. Der freie Arm zeigt in Stossrichtung.

- Wenn möglich häufig Stossgeräte wechseln: Basketball, Medizinball, Gummikugel, Metallkugel.
- Abwechslungsweise versuchen, rechts und links mit Angehen seitwärts zu stossen.

⚠ Die Beine laufen voraus; kein Nachstellschritt!

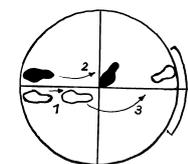
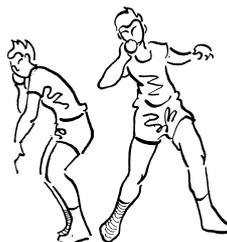


⚽ Die S stehen auf einer Linie, stossen auf Kommando und holen die Kugel gemeinsam!

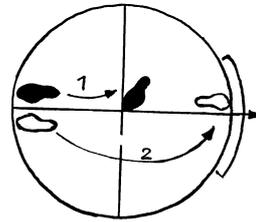
Stoss mit Angehen rückwärts: Mit dem Rücken zur Stossrichtung, Stand hüftbreit, Gewicht auf rechtem Bein, Kugel auf rechter Handfläche am Hals anliegend. Angehen rückwärts im bekannten Tam-ta-tam-Rhythmus: **1** links - **2** rechts - **3** links. Dabei überholt der rechte Fuss den linken. Hoch wegstossen.

- Abwechselnd mit Angehen seitwärts und rückwärts, rechts und links stossen. Mit welcher Angehetechnik geht es besser?
- Weitenvergleiche mit Stossen aus Angehen seitwärts und rückwärts; ebenso Vergleiche zwischen rechts- und linksarmigem Stossen.

⚠ Rechter Fuss auf Balle eindrehen, Oberkörper und Gegenarm bleiben zurück.



Stossen mit Wechselschritt-Technik: Mit dem Rücken zur Stossrichtung in paralleler, hüftbreiter, in den Knien leicht gebeugter Stellung. Rückwärts fallenlassen des leicht gebeugten Oberkörpers («absitzen»), das rechte Bein schnell unter den Körper ziehen und Fuss auf der Balle eindrehen (1). Schnelles nach links hinten versetztes Aufsetzen des gestreckten linken Beines (2). Vorausdrehen der Hüfte, Strecken des rechten Beines und des Oberkörpers und aktives Ausstossen des rechten Armes. Rhythmus: *ta-tam*.

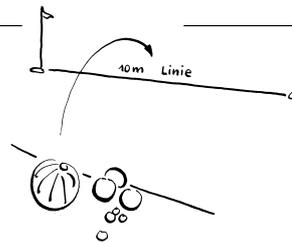


⊙ Gegenarm im Ellenbogen gebeugt und möglichst lange zurückbleibend erhöht die Verwindung.

- Gegenseitig einzelne Merkmale beobachten.

10-Meter-Stossen: Aufgabe: Mit der Wechselschritt-Technik 10 Meter weit stossen. Die S dürfen das Stossgerät und das Gewicht selber wählen.

- Wer erreicht die 10 m links und rechts ?
- Verschiedene Angehetechniken ausprobieren und vergleichen.
- Wer stösst rechts und links zusammengezählt am weitesten? Wie klein ist die Differenz?

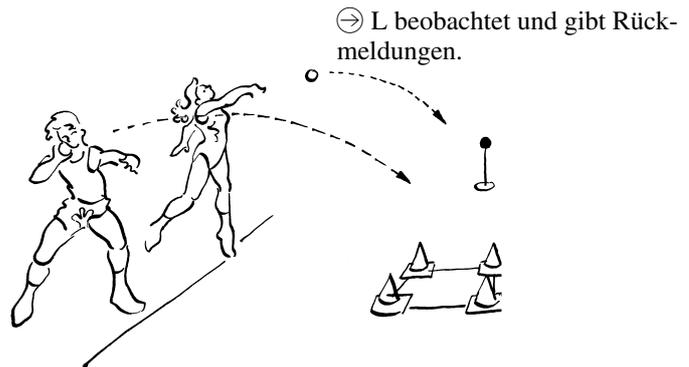


⊙ Früher war das beidseitige Stossen und Werfen eine olympische Disziplin.

⊙ Je nach Leistungsvermögen die Stossdistanzen verändern.

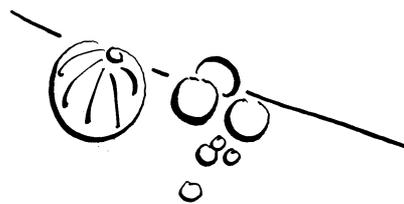
Zielstossen: S bestimmen das Stossgerät, die Art und Distanz der Ziele selber und organisieren unter Berücksichtigung des Sicherheitsaspektes ein Zielstossen mit einer Schülergruppe.

- Stoss-Boccia: Die Teilnehmenden stehen in einem bezeichneten Kreis (z.B. ausgelegte Leine, gezeichneter Kreis; Kreisdurchmesser dem Leistungsstand der Teilnehmenden anpassen). In der Mitte liegt ein Medizinball als Ziel. Auf Kommando stossen alle mit derselben Technik. Wessen Medizinball stoppt am nächsten beim Zielball? Gemeinsam Stossgeräte holen und erneut stossen.
- Die S entwickeln verschiedene Wettbewerbsformen.



⊙ L beobachtet und gibt Rückmeldungen.

Stossfestival: Der Bewegungsablauf und das Bewegungsgefühl können durch das Üben mit verschiedenen Stossgegenständen verbessert werden: Fussbälle, Basketbälle, Medizinbälle mit verschiedenen Gewichten, Kugeln, Steine, Holzstücke. Die Stossgeräte sollten ca. 5% des Körpergewichtes der S wiegen; bei wenig Kraft leichtere Geräte verwenden.



Wechselschritt-Technik – das ist wichtig:

- «Absitzen» und rasches Unter-den-Körper-Stellen des Standbeines
- Oberkörper bleibt über dem Standbein zurück.
- Stemmbein rasch, leicht nach hinten versetzt, an den Stossbalken
- Schnelles Ausstossen mit nach aussen gedrehter Handfläche des Stossarmes. Die Fingerspitzen begleiten die Kugel möglichst lange.
- Ganzen Körper beim Abstoss strecken.

