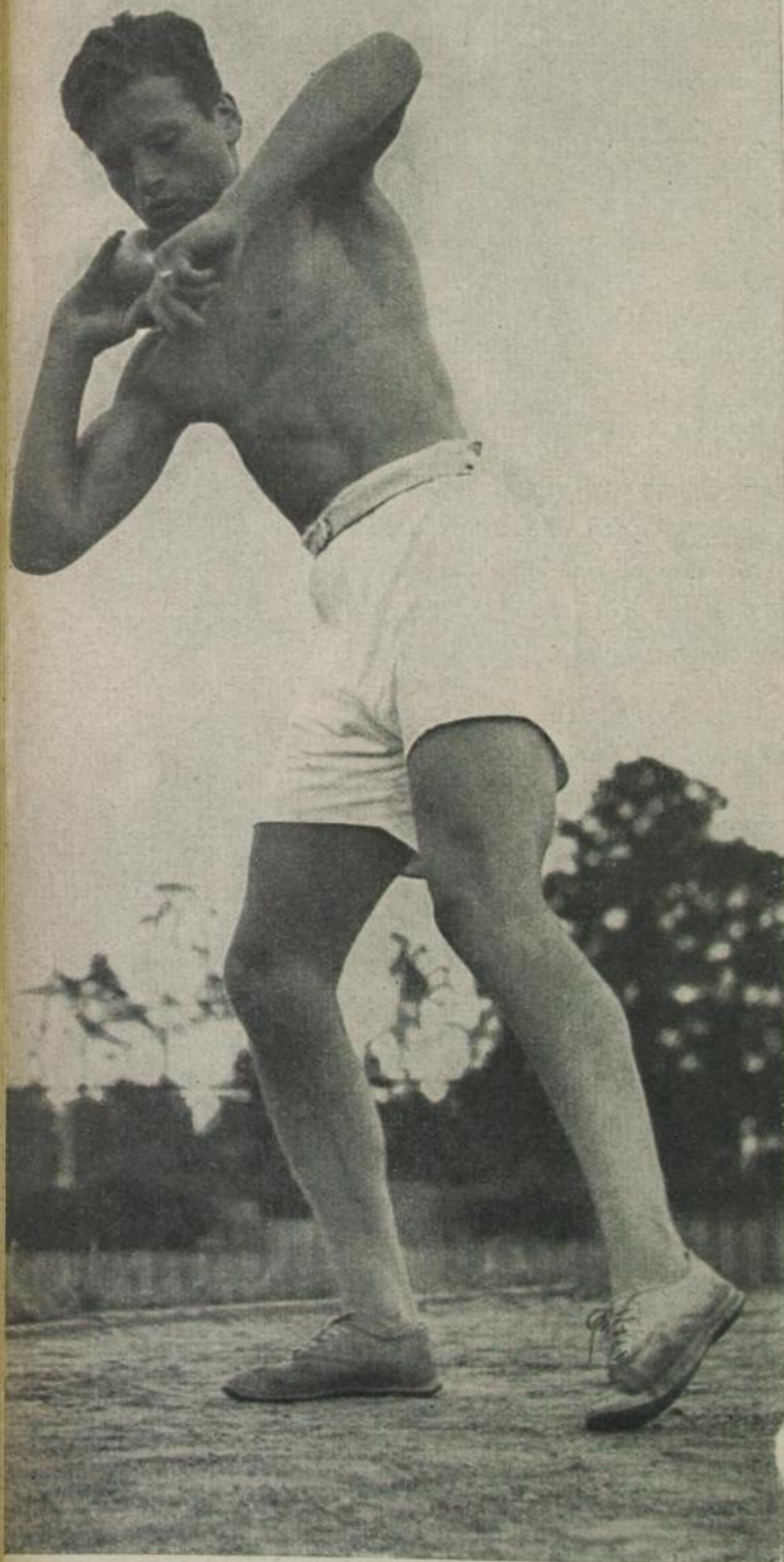


Kugel



Ausgangsstellung

*Sammlung aller Kraft. Die Muskeln sind locker,
sie warten auf die Willensauslösung*

Stoßen, Kugelstoßen, wollen wir nun einmal etwas genauer unter die Lupe nehmen. So mancher Unkundige wird gerade diese Uebung für recht leicht, für nicht ganz vollwertig angesehen haben.

Der Kugelstoß ist aus dem Steinstoßen hervorgegangen. Diese uralte, echt volkstümliche Uebung, derer sich schon die homerischen Helden in der Feldschlacht bedient haben, vereinigt in idealer Weise Kraft und Gewandtheit.

Stein und Kugel können entweder aus dem Stand oder mit Anlauf gestoßen werden. Von der Erlaubnis, mit Anlauf zu stoßen, wird selbstverständlich Gebrauch gemacht, da es die Leistung in hohem Maße günstig beeinflusst. Allerdings wächst damit die Schwierigkeit der Technik.

Im Gegensatz zum Steinstoßen, bei dem die Anlaufstrecke beliebig lang gewählt werden kann, ist die Bewegungsfreiheit beim Kugelstoßen stark beschränkt.

Der Kugelstoß erfolgt aus einem Kreise von 2,13 m Durchmesser. Es gilt daher, die geringe Anlaufstrecke so weit als irgend möglich auszunützen.

Folgende Methode hat sich wohl am besten bewährt:

Man tritt am hinteren Rande des Kreises an, beim Rechts-Wurf steht das rechte Bein nach hinten, leicht gebeugt, das linke nach vorn, gestreckt. Die Kugel wird hart an der Schulter entweder in der Hand ruhend, oder noch besser in Greifhaltung mit gespreizten Fingern gehalten. Ober- und Unterarm