

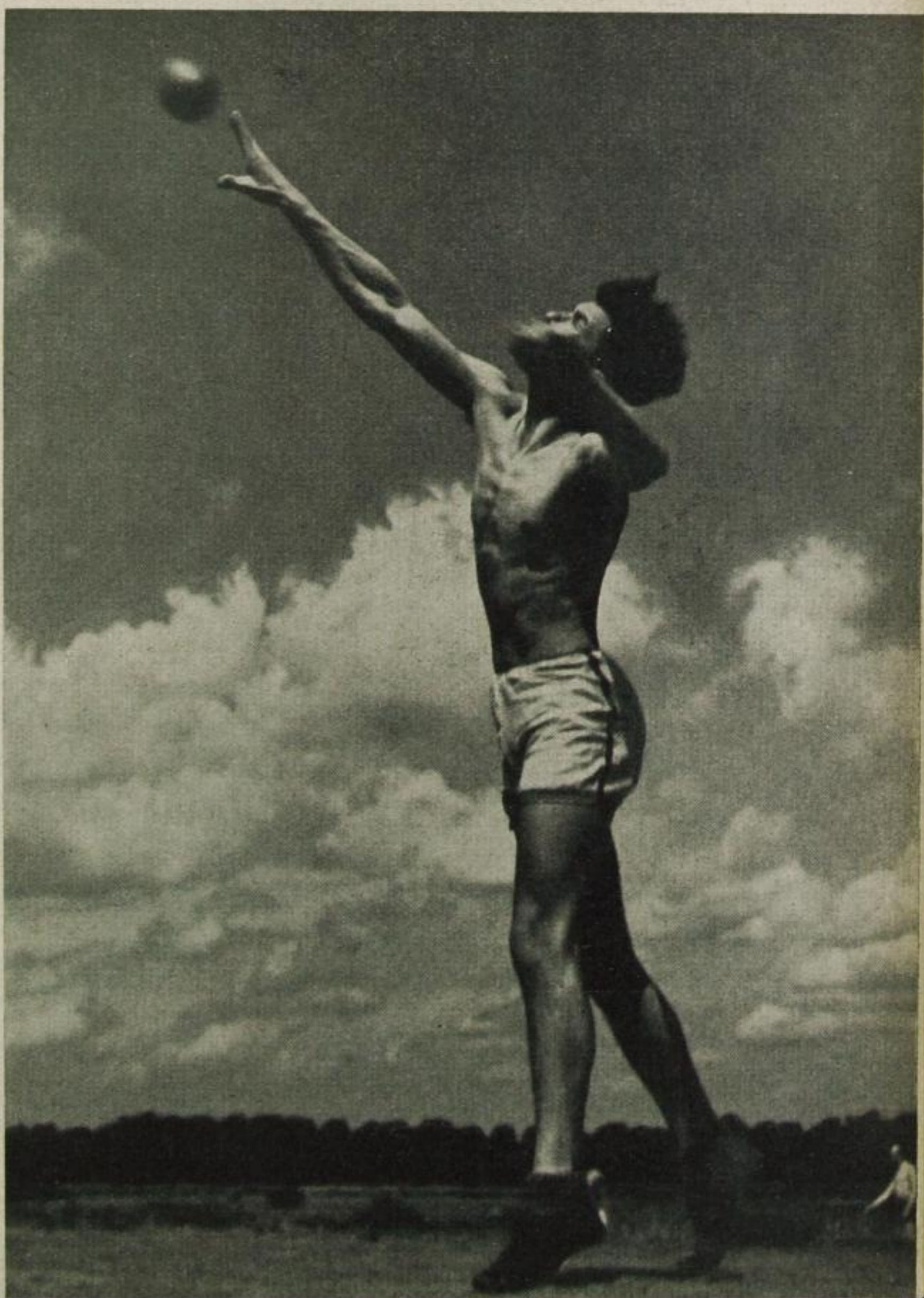
stoßen

Deshalb sind die Fünfkämpfer die schönsten Menschen, weil sie Kraft und Schnelligkeit in gleichem in sich vereinigen. Aristoteles.

sind stark gebeugt und sollen möglichst waagrecht und weit zurück gehalten werden. Der Rumpf wird durch das rechte Bein abgestützt und ist dabei leicht rückwärts gebeugt. Jetzt wird der Körper durch mehrmaliges Hin- und Herpendeln in Schwung gebracht. Ein kurzer Sprung, und zwar zunächst wieder auf das rechte Bein, dann ein rascher Zwischensprung auf das linke Bein und anschließend eine Vierteldrehung links bis an den vorderen Kreisrand mit Nachziehen des rechten Beines. Der linke Arm schlägt zurück, wodurch rechter Arm und rechte Schulter soweit als möglich nach vorn gebracht werden und die Kugel durch Strecken des Armes schräg nach oben hinausgestoßen wird. Der Sammlung der Ruhe in der Ausgangsstellung muß die blitzschnelle Entladung der aufgespeicherten Energie durch die Vorwärtsbewegung der Arme

und Beine folgen. Was eine bis ins Feinste ausgearbeitete Technik zu leisten vermag, zeigen die Leistungen unserer Besten, die für die 7¼-kg-Kugel über 16 m betragen.

Zu einem Meister im Kugelstoßen ge-



Abstoß aus dem Kreis

Die Kugel ist hinausgeschleudert. Der Körper ist vollkommen gestreckt. Alle Muskeln von der Zehe bis zu den Fingerspitzen sind noch bis aufs Äußerste angespannt.