

Hinführung Kugel

Vorübung

Freie Kugel

Wiederholung je Übung 3x10

Im Stand Ellenbogen/Schulterdrehung

1. Kugel vor die Füße stossen
2. Kugel 2m vor sich nach unten stossen
3. Kugel nach vorne, hoch hinaus stossen

Drehung in Schulter und aufdrehen Ellenbogen nicht vergessen

Impulsschritt am Netz

Imitation T-Position Druckbein unterziehen

Im Ring

Wiederholung 5-10 Stösse

Im Stand frontal Beidbeiniger Stoss (freie Kugel)

Standstoss in Stossauslage, mit Auftaktsprung

Verdrehter Stoss, mit Auftaktsprung

Wechselschritt, 2er Kontakt, 3er Kontakt

Angleiden, mit Stossauslage und Auftaktsprung, Ausstoss

Kurzes Angleiden

Für Drehstoss

Standstoss, frontal/ in Stossauslage/ mit Auftaktsprung

Verdrehter Stoss, mit Auftaktsprung

2/4 Drehung, 3/4 Drehung

4/4 Drehung, 5/4 Drehung

Ganze: 6/4 Drehung