



## Phaseneinteilung



- Kugel bei Startbeginn weit zurückgehalten
- flach ansteigende Kugelbahn
- Vorbeschleunigung über die Beine, Oberkörper/Kugel bleibt weit zurück



*Lösen  
rechts  
bis  
Setzen  
rechts*

**S  
t  
a  
r  
t  
p  
h  
a  
s  
e**

# Phaseneinteilung



- Bei Setzen rechts KSP weit über dem rechten Fuß
- Weites Zurückhalten des Gerätes / weit geschlossene linke Körperseite
- Maximaler Antrieb aus den Beinen/Füßen heraus

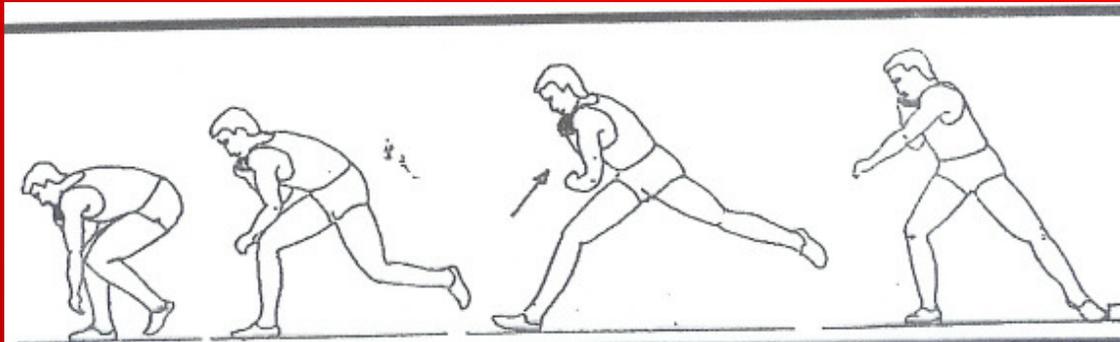


*Setzen  
rechts  
bis  
Ausstoß*

*Hauptbeschleunigungs  
Phase*

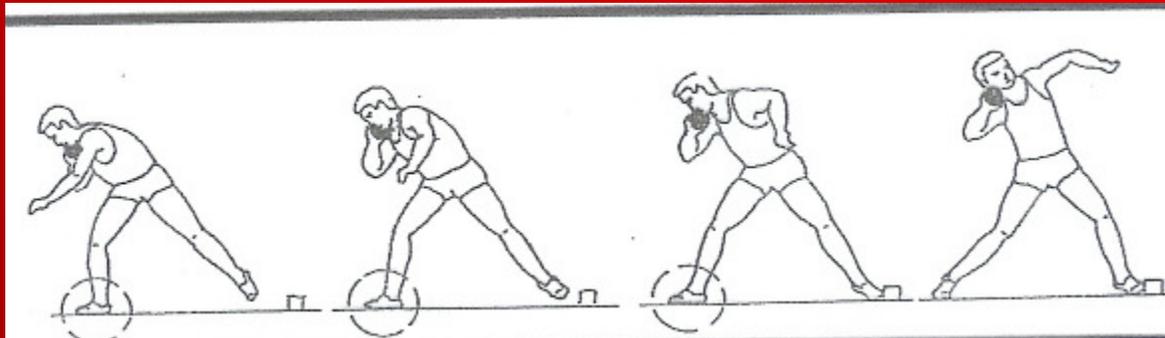
# Hauptfehler

1



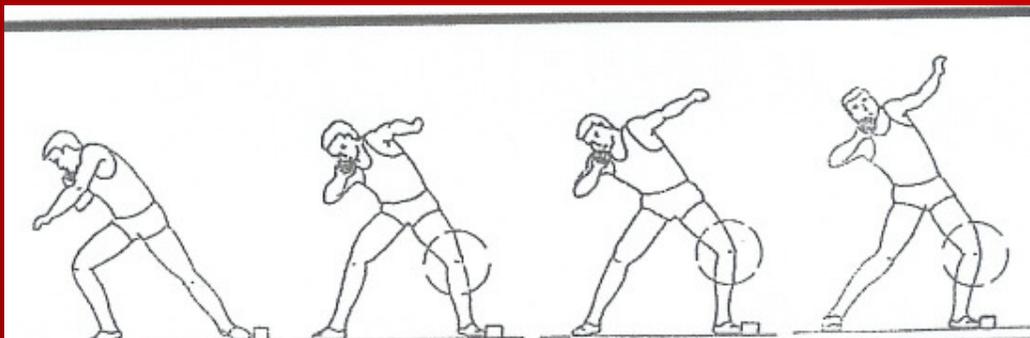
Zu stark vertikal gerichtete Geschwindigkeit des Körperschwerpunktes beim Anleitbeginn !

2



Passives auf- und absetzen des rechten Fußes und geringe Druckerbeit des rechten Beines bei und nach dem Setzen des rechten Beines in Ringmitte !

3



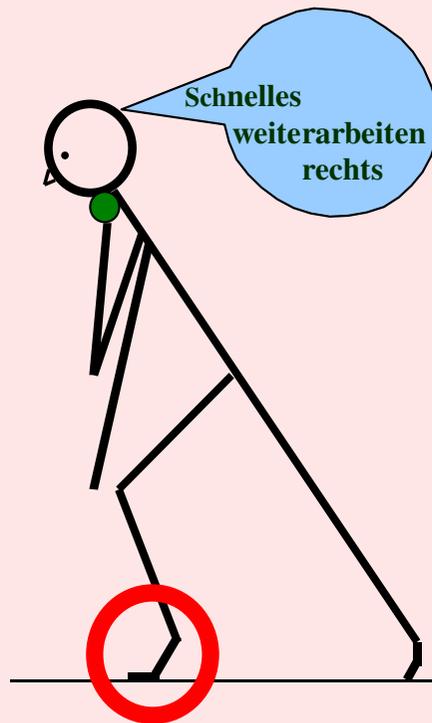
Ungenügender Spannungsaufbau durch frühzeitigen, überbetonten Oberkörpereinsatz. Linker Block ist nicht aktiv !

## die 3 wichtigsten Beobachtungspunkte beim Kugelstoßen



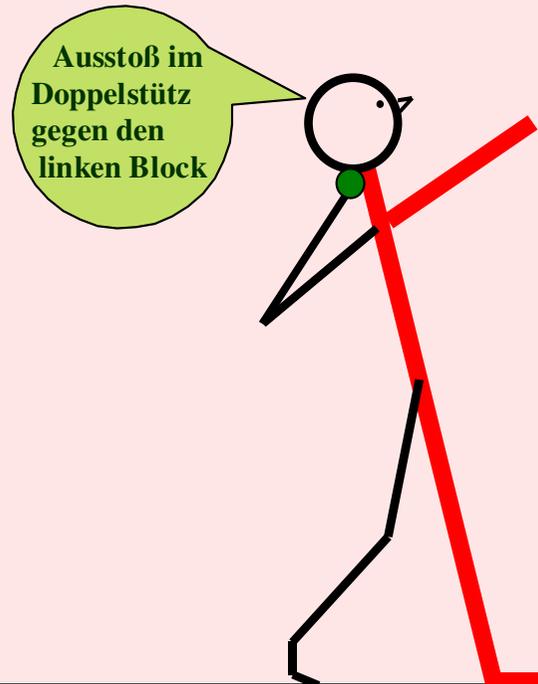
1

*Schnelles weiterarbeiten  
des rechten Fußes in  
Kreismitte*



2

*Ausstoß gegen die fest  
fixierte und blockierte  
linke Körperseite*



3

*Ausstoß hoch hinaus mit  
einem hohen Stoßarm  
und eingedrehter  
Stoßhand*

