

Praxis - Beispiel - Programm

koordinative Vorbereitung des Kugelstoßens

Hopserlauf vorwärts / Rückwärts
Kniehebelauf vorwärts / Rückwärts
greifender Lauf rückwärts
Doppelsprünge rückwärts
Einbeinsprünge rückwärts
Sprunglauf rückwärts

allg.Vorbereitung

Vorbereitungsübungen mit dem Medizinball

Schocken vorwärts
Schocken rückwärts
Druckpass aus Tiefhocke
Druckpass aus 3er-Rhythmus
Stoßen links + rechts aus 3er-Rhythmus

allg.Vorbereitung

Aufwärmprogramm mit der Kugel

"Spinne" zwischen den Beinen
einarmiges hochstoßen der Kugel
fallenlassen und "Greifen" der Kugel
einarmiges nach unten zwischen die Beine Stoßen
einarmiges nach oben stoßen aus dem Angehen

spez.Vorbereitung

Kugelstoßtraining

Standstoß links+rechts
3er-Rhythmus (?) rückwärts links+rechts
Wechselsprung links+rechts
kurzes Angleiten links+rechts

spez.Trainin