Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 12 (1955)

Heft: 12

Rubrik: Der Kugelstoss im Reihenbild : Durch Studium zu besseren Leistungen

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 03.07.2025

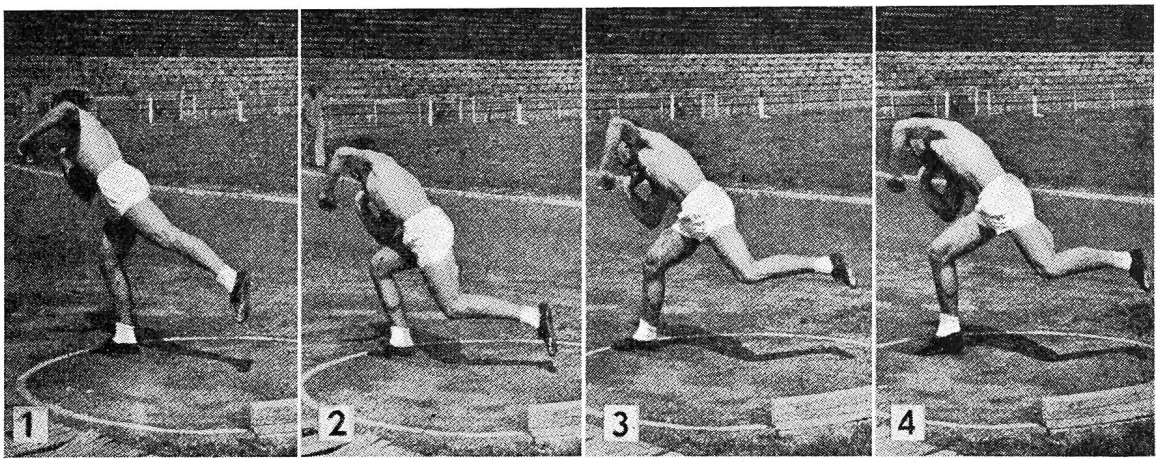
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

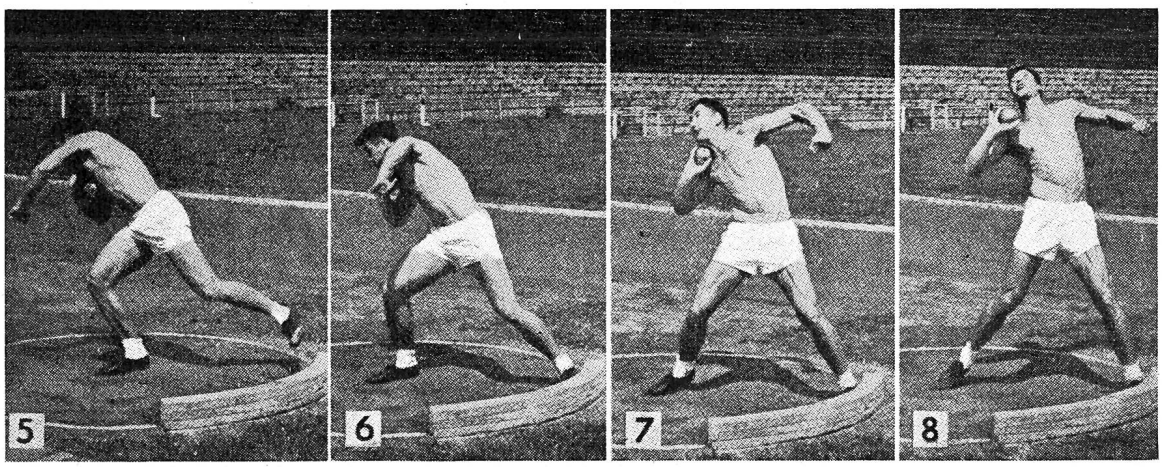
Der Kugelstoss im Reihenbild

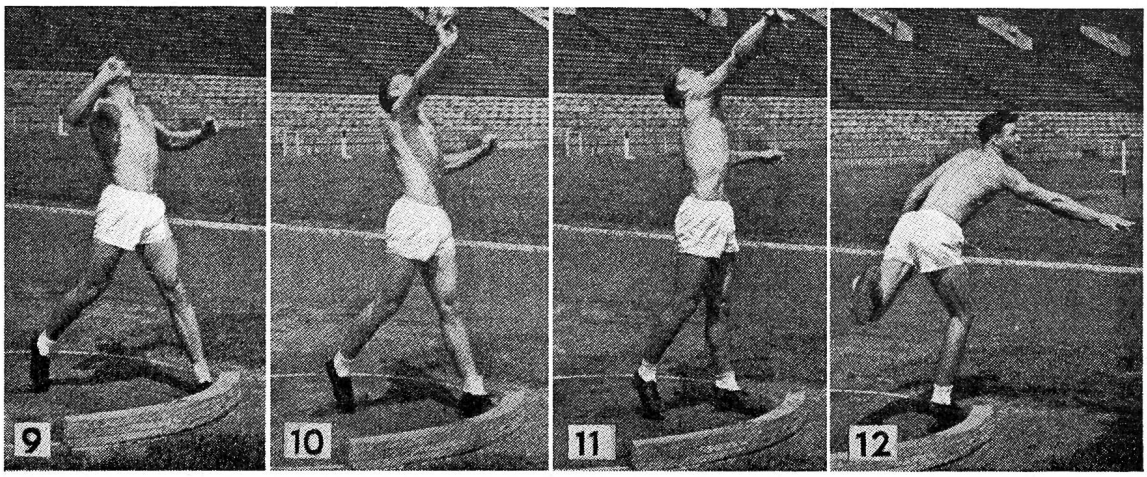
Marcel Meier

Durch Studium zu besseren Leistungen

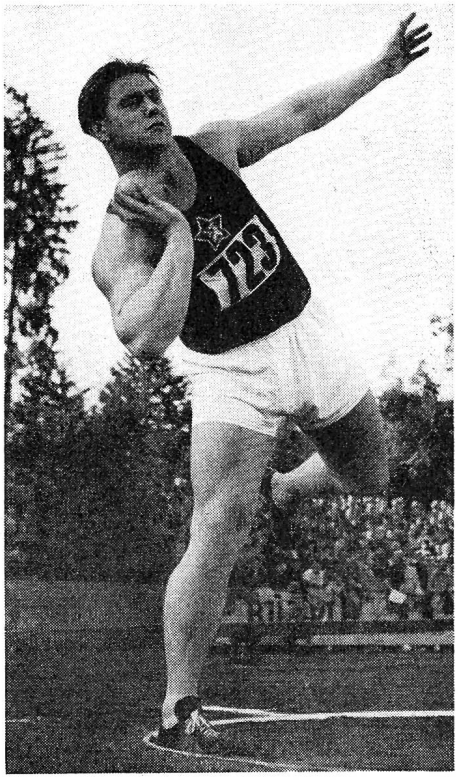
Sicher kennst Du den Leitsatz in der leichtathletischen Trainingslehre: „Im Winter muss man säen, wenn im Sommer geerntet werden will". — An den langen Winterabenden haben wir am besten Zeit, uns gedanklich mit leichtathletischen Bewegungsabläufen zu befassen; im Sommer ist es dafür längst zu spät. — Schon mancher gute Athlet verdankte seine Fortschritte dem aufmerksamen Studium solcher Reihenbilder. Verfalle dabei aber nicht in den Fehler, den Stil einfach zu kopieren, es gilt vielmehr die Bewegungen zu studieren, zu verarbeiten und das Wesentliche herauszuschälen. — Hast Du die Bilder gedanklich gut verdaut, dann nimm die Kugel zur Hand. Auch im Winter gibt es überall Plätzchen, wo man üben kann, sei es im Schwingkeller, in der Halle, in der Lohgrube oder auch im Freien, nur musst Du Dich dabei warm anziehen. Und nun zu den Bildern.



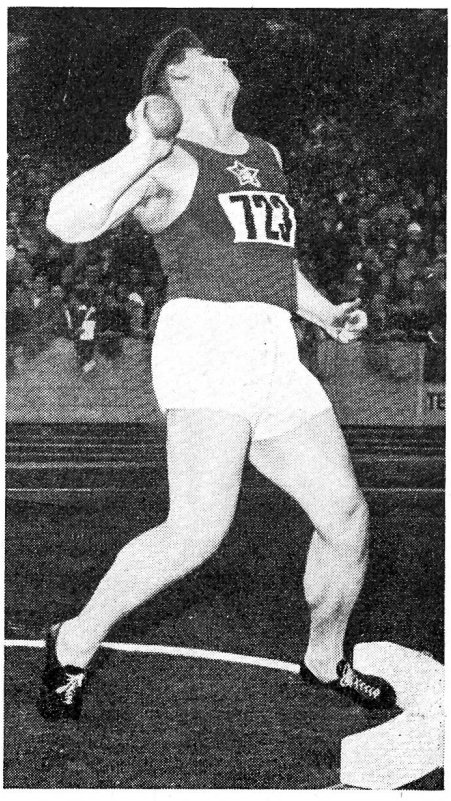




Die Bilder 1—12 zeigen den Amerikaner D a r r o w H o o p e r, der an den Olympischen Spielen in Helsinki im Kugelstossen den zweiten Platz belegte. Hooper stiess sehr regelmässig. Seine Serie lautete (7,25 kg): 17,02, 16,59, 17,08, 16,90, 16,93, 17,39. Im letzten Stoss kam er bis auf zwei Zentimeter an den Sieger Parry O'Brien heran. Die Bildfolge stammt aus der amerikanischen Fachzeitschrift «Scholastic Coach».
Die Bilder 13 und 14 zeigen den tschechischen Rekordhalter J. Skobla, der in Bern Europameister wurde und mit 17,54 den Europarekord hält.
Hooper stösst im Prinzip gleich wie sein Landsmann Parry O'Brien, der Weltrekordinhaber mit 18,54 m, allerdings mit einigen individuellen Abweichungen. Gehen wir nun die verschiedenen Phasen des Stosses durch:
Bild 1: Hooper steht mit dem Rücken zur Stossrichtung. Die rechte Hüfte ist etwas eingezogen, der rechte Ellbogen liegt tief, das Handgelenk ist beinahe rechtwinklig zurückgeklappt. Das gehobene linke Bein stellt die notwendige Gleichgewichtslage her. Diese Stellung erlaubt es Hooper, die Kugel über den Kreisrand hinauszuführen, zur Verlängerung des Stossweges. Diese Phase könnte man auch Konzentrationsphase nennen.
Bild 2: Aus der Ausgangsstellung lässt Hooper den Körperschwerpunkt nach vorne-unten (Stossrichtung) fallen, indem er das rechte Knie stark beugt. Durch das Tiefgehen ist er auch gezwungen, das linke Bein im Knie zu beugen. Es ist, wie wenn eine Spiralfeder von oben her zusammengedrückt würde, um im nächsten Moment wegzuschnellen. Durch das Tiefgehen hat die Kugel ihren tiefsten Punkt erreicht. Beachte auch die gut entspannte Haltung des linken Armes und der ganzen Schulterpartie.
Bilder 3 und 4: Die Feder springt, das heisst, das stark gebeugte Stossbein stösst kräftig ab, gleichzeitig schwingt Hooper das Schwungbein nach vorne oben. Dadurch erhält der Körper, und damit auch die Kugel, den nötigen Vorwärtstrieb. Hooper führt keinen Hupf aus, er schleift den rechten Fuss knapp über den Boden. Dadurch hat er eine bessere Standfestigkeit. Oberkörper und Arme befinden sich noch immer in derselben geschlossenen Stellung wie zu Beginn des Stosses. Der Athlet muss nun danach trachten, die anfängliche Triebkraft kontinuierlich zu steigern.
Bild 5: Der rechte Fuss hat nun ungefähr in der Kreismitte Boden gefasst. Das Stossbein ist stark gebeugt, d. h. der Unterschenkel steht ungefähr in einem Winkel von 90 Grad zum Oberschenkel. Die Fusspitze schaut bei Hooper nicht mehr ganz nach rückwärts. Mit dem Setzen des rechten Fusses beginnt auch schon die sogenannte «Wiege» zu spielen, indem sich das linke Bein senkt. Diese wiegende Bewegung, wobei zuerst mit dem rechten, dann mit dem linken Fuss Boden gefasst wird, ist eines der typischen Merkmale dieser neuen Technik. Der Rumpf liegt immer noch über dem rechten Oberschenkel. Kopf und Blick sind noch nach hinten gerichtet.
Bilder 6 und 7: Es wäre falsch, zu sagen, der Stoss beginne erst jetzt. Körper und Kugel befinden sich schon ab Bild 2 in der Bewegung nach vorne. Darin liegt ja gerade das Entscheidende, dass es in dieser Phase nicht zu einer «Stellung» kommt. Mit anderen Worten, der Fluss der Bewegung darf vor allem hier nicht unterbrochen werden. — Hooper setzt den linken Fuss knapp hinter den Abstossbalken. Die linke Hüfte hat sich demnach weiter gesenkt, wobei die rechte Hüfte durch die Streckbewegung des Stossbeines gehoben wird (Wiege). Der nach hinten gehobene Rumpf streckt sich (der Körper richtet sich auf), die linke Schulter wird zurückgeführt (nicht gerissen). Nun befindet sich der Körper in der sogenannten S t o s s a u s l a g e. — Die Ferse des rechten Fusses hebt sich bereits und das ganze Körpergewicht wird vom rechten auf das linke Bein geschoben.
Bild 8: Haben wir in Bild 7 noch eine typische «Brückenbogenstellung» der Beine, so beachten wir nun, dass die Streckung des rechten Beines weiter fortgeschritten ist und das linke Bein stark stemmt, d. h. den Körper noch weiter nach oben hebelt. Der rechte Fuss wird weiter ausgedreht. Der rechte Arm ist genau in der Stossrichtung hinter der Kugel.
Bilder 9 und 10: Die enorme Triebkraft hat Hooper beinahe auf das linke Bein hinüber geworfen (Auswirkung des guten Einsatzes des Stossbeines). Mustergültig bei Hooper ist die Streckung des Stemmbeines (linkes). Darin liegt das Geheimnis seiner sehr hohen Stösse.
Die linke Schulter liegt nun tiefer (Bild 10), ohne dass sie bewusst zurückgedreht wurde. Der Stossarm, der sauber hinter dem Gerät lag, ist nun in vollem Einsatz.Beachte in Bild 10, wie die Kugel die Hand verlässt. Damit wird schlagend bewiesen, dass die Kugel nicht schon beim Armansatz die Hand verlässt, sondern im allerletzten Moment. Dies aber nur bei einem guten Stösser. Hooper zeigt hier in prächtiger Weise, wie sogar noch die Finger der Kugel den letzten Druck vermitteln. Einwandfrei ist auch, wie Hoopers Blick auf der Kugel bleibt. Der Kopf dreht nicht ab.
Bild 11: Durch die explosive Streckung hat sich das rechte Bein leicht vom Boden abgehoben, und da die Kugel die Hand verlassen hat, beginnt Hooper mit dem Umspringen, indem er das linke Bein zurückzieht.
Bild 12: Hooper hat nun den Schrittwechsel vollzogen und federt das Körpergewicht, das durch diese ganze Stossbewegung nach vorne geworfen wurde, auf dem rechten Bein ab. Als Gewichtsausgleich führt er das linke Bein nach hinten, damit er nicht aus dem Kreis fällt.
Hooper hat uns in Helsinki schon im Training stets einen tadellosen Eindruck gemacht. Da seine körperlichen Voraussetzungen für einen Kugelstösser nicht hundertprozentig sind (er ist für einen Kugelstösser eher leicht), holt er mit seinem ausgefeilten Stil ein Optimum heraus.
Bild 13: Jiri Skobla (CSR) stösst mit der orthodoxen Technik. Der Tscheche ist gross und bullig gebaut und verfügt über eine ungeheure Explosivkraft. Skobla wiegt 120 kg (Hooper ca. 90). Das Bild zeigt ihn in der Ausgangsstellung. Er lässt den Körper soeben in die Ringmitte fallen. Der Oberkörper ist seitlich gut zurückgekippt, der Stossarm liegt gut unter dem Gerät. Die Haltung des linken Armes sowie des Körpers ist etwas steif.
Bild 14: Skobla in der eigentlichen Stossphase. Auch der Tscheche stösst mit beiden Beinen, das linke Bein hebelt. Skobla ist hier etwas in Raumnot, d. h. er hat wenig Platz um gut verankert ausstossen zu können. Fehlerhaft ist die Armhaltung (links) und das Wegdrehen des Kopfes. Man vergleiche dieselbe Stellung bei Hooper auf Bild 8. Die Bilder von Skobla, vor allem aber die Filmaufnahmen zeigen, dass der Tscheche sich technisch noch stark verbessern kann, was sich auf die Weiten stark auswirken dürfte.



13

Die Klischees wurden uns von der Fachzeitschrift «Leichtathletik», Verlag in Murten, zur Verfügung gestellt.

14