



Wechselschritt – Angehen

Das rechte Bein wird flach über die Kreismitte gestossen. Danach wird der rechte Fussballen aktiv aufgesetzt und ist jetzt schon etwa 90 Grad in Stossrichtung eingedreht. Kurz vor dem Bodenfassen des

rechten Beins löst sich das linke Bein aus der Startposition und wird, seitlich etwas versetzt, aktiv-schnell auf dem Fussballen am Stossbalken aufgesetzt. Die Körperverwringung ist schon klar erkennbar, der Rücken zeigt aber noch in Gegenrichtung.



Spannungsaufbau

Möglichst schnelle Dreh-Stossbewegung des rechten Beines ohne dass der Stossarm aktiv wird. Dadurch wird die Hüfte vorwärts aufwärts geschoben und letztlich durch die intensive Streckung

des Stemmbeins blockiert. Mit dem Einsatz der Beine wird der Oberkörper bis in die Vertikale aufgerichtet.



Ausstossen

Der Stossarm wird phasenverschoben erst nach dem Spannungsaufbau der Bein – und Rumpfmuskulatur aktiviert. In der Ausstossphase sollten Schulter, Ellbogen und Kugel auf einer geraden Linie, entsprechend der Abfluglinie der Kugel arbeiten. (Aus: Kunz, 2003)