

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 42 (1985)

**Heft:** 9

**Rubrik:** Beispiellektion

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

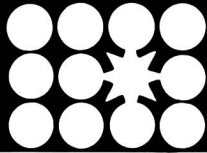
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.03.2025

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



# BEISPIELLEKTION

## Steinstossen

Franz Flury, J+S-Fachleiter Nationalturnen

### Die Regeln

Das Steinstossen ist eine Disziplin aus dem Vornotenprogramm des Nationalturnerwettkampfes. Der Abstoss erfolgt aus einem Kreissegment wie beim Kugelstossen, welches aber nach hinten offen ist. Für den Steinstösser gelten die gleichen Regeln wie beim Kugelstossen: Übertreten, das Verlassen des Kreissegmentes usw. sind nicht gestattet. Der Stein darf nur mit einer Hand getragen und gestossen werden. Je nach Kategorie wird mit Gewichten zwischen 4 und 18 kg gestossen. Es sind pro Wettkampf drei Versuche gestattet.

Das Steinstossen erfordert folgende Voraussetzungen:

- Schnellkraft
- Rohkraft
- Schnelligkeit
- Gewandtheit

Wenn wir diese Konditionsfaktoren in eine Lektion von 90 Minuten verpacken, so könnte folgender Ablauf entstehen:

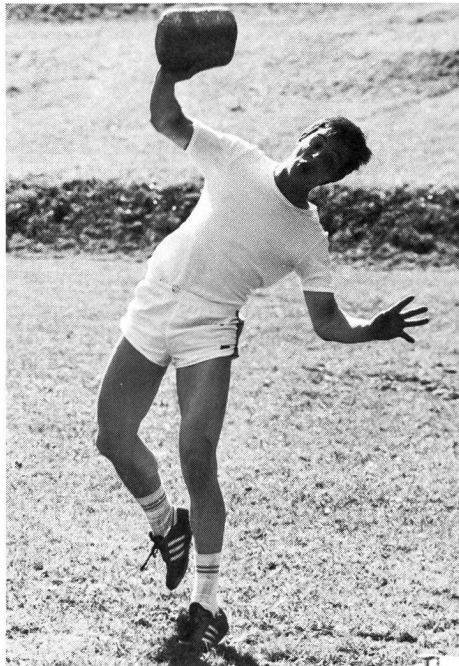
**Ort:** Turnplatz/Stossanlage  
**Dauer:** 90 Minuten  
**Klasse:** 16 Teilnehmer  
**Material:** 8 Medizinbälle  
 4 Steine 8 kg  
 2 Steine 12,5 kg

### Einturnen (15')

- Laufen - Gehen - Hüpfen
- Gymnastische Übungen als Vorbereitung zum Stossen.
- Beweglichkeit und Kräftigung des Hüft- und Schultergürtels.

### Einige Beispiele:

- *Armkreisen* vw, rw, sw.
- *Liegestütz:* Langsam und schnell ausführen.
- *Boxstellung:* Armstossen r vw und l vw im Wechsel.



## Leistungsphase 1: Übungen mit Gewichten (15')

### Medizinball

- *Schwungwurf vw:* Grätschstellung, Ball in Hochhalte, Rumpfschwingen vw mit Ausholen zwischen den Beinen und Schwungwurf vw. Zum Abwurf ist der Körper in den Hüften kräftig zu strecken.



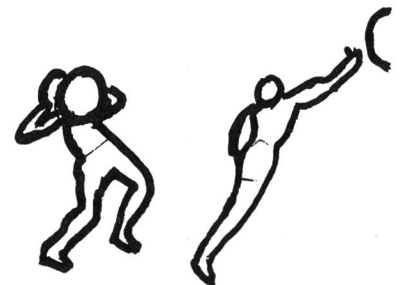
Schwungwurf rw über den Kopf



Stoss ein- und beidarmig vwh



Schwungwurf zwischen den Beinen durch



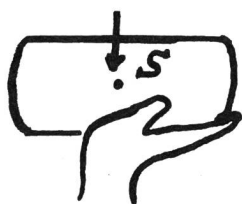
Stoss einarmig

- *Boxstellung mit Partner,* beide fassen sich an den Händen mit verschränkten Fingern, Armstossen r und l im Wechsel mit Widerstand durch den Partner.
- *Handstand:* Partner fasst von der Rückseite die Unterschenkel: Armbeugen und -strecken, zuerst langsam dann schneller.
- *Grätschstellung, Arme in Hochhalte:* Rumpfbeugen l mit Nachfedern, beidarmiges Armkreisen r zum Rumpfbeugen r mit Nachfedern.
- Grätschstellung: Entspanntes Vorfallen des Rumpfes, die Hände berühren den Boden. 3mal nachfedern, Aufrichten mit Armkreisen rückwärts.
- *Rückenlage:* Rumpf- und Beinheben mit Armheben zur Vorhalte mit Berühren der Füße (Klappmesser).
- *Bauchlage:* Rumpf- und Beinheben, Arme schwingen in Seithalte.
- *Kniestand mit Hochhalte der Arme:* Rumpfbeugen l sw mit dreimaligem Nachwippen, dann gegengleich.
- *Kniestand r, linkes Bein gestreckt mit Hochhalte der Arme:* Rumpfbeugen l sw mit dreimaligem Nachwippen, dann gegengleich.

- *Stosswurf beidarmig* aus Vorschrittstellung, Ball vor der Brust beidhändig gefasst, Stoss vw oder vwh.
- *Stoss aus Grätschsitze* einarmig zu Partner; l und r je zehn Stöße in rascher Folge.

## Tragen des Steines

Der Stein wird mit Breit- oder Schmalseite (je nach Grösse der Hand oder nach Gefühl), jedoch in der Längsachse so auf die Hand gelegt, dass der Schwerpunkt (S=Mitte des Steines) über der Handballen zu liegen



kommt. Dadurch kann am Ende der Stossbewegung mit einer energischen Handstreckung dem Stein eine Kippbewegung um 180 Grad nach vorn erteilt werden, was die Stossweite um 20 bis 30 cm vergrössern kann. Der Stein wird so getragen, dass die Schulter (Schlüsselbeingrube) etwas tragen hilft und der Kiefer dem Stein die Führung geben kann.

Als Übungsform:

- Im Stand fortgesetztes Heben und Senken des Steines von der Schulter zur Hochhalte und zurück.
- Gleiche Übung im Gehen.

## Leistungsphase 2: Erlernen des Anlaufes (30')

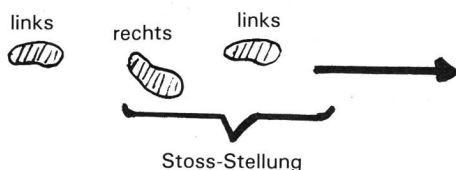
Um eine gute Stossweite zu erreichen, ist eine massgebende Anfangsgeschwindigkeit durch einen Steigerungslauf von zirka 10 bis 15 m notwendig. Diesen Steigerungslauf kennzeichnen die Merkmale Tragen und Laufen.

Übungsformen:

- Laufen mit dem Stein, auch in Kurven (auf die Tragart achten).
- Stafette: Laufen mit dem Stein und diesen dem Partner übergeben.

## Übergang aus Anlauf in die Stossbewegung

Der Hauptmoment ist der Übergang aus dem Anlauf in die Stossbewegung (Kreuzschritt). Dieser Übergang ist sehr schwer und muss fleissig geübt werden. Am besten zuerst im Gehen im 3er-Rhythmus.



Beim vorletzten Schritt des Anlaufes wird der Fuss des rechten Beines um zirka 45 Grad nach aussen gedreht. Mit dem letzten Schritt links wird die linke Schulter blitzartig nach vorn gebracht, das heisst *Drehpunkt ist der Stein*.



Diese 90-Grad-Drehung ist gleichsam ein Überhol-Moment, der bewirkt, dass der Stein in der *Vorwärtsbewegung* nicht gebremst wird. Das vordere linke Bein wird zur Stossstellung in der Stossrichtung gerade aufgesetzt, um das Zurückdrehen der rechten Schulter zu vermeiden. Diese drei Schritte werden anfänglich nach Kommando des Leiters mehrfach ohne Gewicht geübt:

1 2 3

links-rechts *und* links Stoss, das «Und» kommt blitzschnell nach dem Rechts (2), und bedeutet das sofortige Vorbringen der linken Schulter.

Dasselbe im 5er-Rhythmus:

1 2 3 4 5

links-rechts-links-rechts *und* links Stoss.

- Dieselbe Übung im 5er-Rhythmus mit leichtem Laufen.
- Mit Medizinball
- Mit Kugel

## Stossbewegung und Umspringen nach dem Stoss

Die Füsse dürfen in der Stossstellung nicht zu weit auseinander sein (keine zu grosse Stossauslage!). Das Stossbein darf nicht zu stark gebeugt sein, da sonst das Gewicht nicht mehr genügend rasch hochgebracht werden kann. Der Oberkörper ist nur wenig über das Stossbein nach hinten geneigt, wobei der Ellbogen trotzdem etwas vom Körper wegkommt (in Stossrichtung hinter dem Stein).

Nach erfolgter Streckung des Stossbeines und nach dem Aufrichten des Rumpfes nach vorn, befindet sich der Körperschwerpunkt über dem vorderen, linken Bein, wobei die linke Schulter immer noch vorn und die rechte mit dem Stein hinten ist.

Abschliessend an die Aufwärtsstreckung des Körpers nach vorwärts erfolgt der Armstoss, in einem Winkel von rund 40 Grad zur Horizontalen durch die Schulterhöhe. Als Schluss der Armstreckung wird schliesslich die Hand gestreckt (Winkelbewegung), was dem Stein die gewünschte Rotation nach vorne verleiht. Nachdem der Stein die Hand verlassen hat (und nicht früher!) erfolgt das Umspringen mit dem rechten Stossbein an den Balken.

## Übungsformen

- Ohne Gewicht wird die Stossstellung eingenommen und kontrolliert (Fussstellung, Beinbeugung, Rumpfeignung, Stossarmhaltung, Steinlage), dann wird die Stossbewegung ausgeführt (Beinstrecken, Vorbringen des Körperschwerpunktes über das vordere Standbein, Armstreckung im richtigen Winkel sowie die Hand strecken) mit anschliessendem *Umspringen* an den Balken.
- Gleiche Übung aber mit Angehen im 5er-Rhythmus
- Gleiche Übung mit Medizinball
- Gleiche Übung mit 8-kg-Stein

Das Erkennen von Fehlermerkmalen und die Fehlerkorrektur ist beim Steinstossen von grosser Bedeutung. Oft ist geboten, auf einfache Lernschritte zurückzugreifen.

## Spiel (20')

Korbball, mit vereinfachten Regeln.

## Ausklang (10')

- Spiel und Lektionsbesprechung
- Material versorgen
- Duschen ■