



Technikleitbild Medizinballstoß aus der Schrittstellung



Ausgangsposition	Vorbereitungsphase	Hauptphase	Endphase
<ul style="list-style-type: none"> - Die Füße stehen in Schrittstellung an der Abstoßlinie, in etwa 1,5 Fußlängen Abstand und zeigen in Stoßrichtung. - Medizinball wird mit angewinkelten Armen vor der Brust in den Händen gehalten. - Handinnenflächen hinter dem Ball, Finger gespreizt, zeigen nach innen aufeinander zu. - Ellenbogen befinden sich hinter dem Medizinball, leicht unterhalb der Schulterhöhe. 	<ul style="list-style-type: none"> - Leichtes Beugen der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke mit Blick nach vorn-oben in Stoßrichtung. 	<ul style="list-style-type: none"> - schnellkräftiges Strecken der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke mit leichter Gewichtsverlagerung nach vorn-oben. - Der hintere Fuß hat durchgehend Bodenkontakt. - explosive Ausstoßbewegung der Arme nach vorn-oben. - Blick weiterhin nach vorn-oben in Stoßrichtung. - Abklappen der Hände am Ende des Ausstoßens. - Ausstoßwinkel zwischen 30° und 45°. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nachzielen der gestreckten Arme in Stoßrichtung. - Rückverlagerung des Körpergewichts auf beide Füße in den sicheren Stand. - Verlassen der Stoßanlage nach hinten.