**Funktionsgerechte Anwendung und Nutzung der leichtathletischen technisch koordinativen Fertigkeit im Sinne des Ziels der Disziplin demonstriere**

Kugelstoßen in der Rückenstoßtechnik: Optimale Nutzung eines linearen Beschleunigungsweges der Kugel unter Nutzung der 3 Hauptaspekten Angleiten, Verwringen, Strecken zur Erzeugung einer explosiven Kraftentwicklung zur Leistungsmaximierung (Stoßweite)

**BF/SB 3 Fakultative Prüfung**

**Anforderung/ Aufgabe:**

**Kriterien gemäß ihrer Bedeutung für das Gelingen der Ausführung:**

**I. Auftakt:**

* Rücken in Stoßrichtung
* Gegenarm vor, entspannt (Blick auf die Uhr), Kugelhaltung
* Startposition einnehmen (Standwaage)

**II. Angleiten:**

* **flaches Angleiten aus der tiefen Hockposition**  **Gewicht der Kugel individuell wählbar!!**
* Eindrehbewegung des Fußes-Knie-Hüfte
* **Verwringung** **zwischen Schulter-Beckenachse**
* **Linearer Beschleunigungsweg der Kugel, Stoßbewegung des Stoßarms**

**III. Stoßauslage und Ausstoß:**

* *Explosive Streckung aus der Körperverwringung nach vorn oben*
* Hoher Stoßarm-Ellbogen (hinter der Kugel)
* Vollständige Körperstreckung und Streckung des Stoßarms

**IV. Abfangen und Abgang nach hinten**



 **Notenformulierung**

**Der Prüfling beweist in der Demonstration der Rückenstoß Technik, dass er im Sinne der Aufgabenstellung**

gut

* die funktionsgerechte Anwendung der Rückenstoßtechnik gemäß den angeführten Kriterien in Bezug auf technisch-koordinative Fertig- wie Fähigkeiten und disziplinspezifische Wettkampfregeln in vollem Maße beherrscht.

ausreichend

* die funktionsgerechte Anwendung der Rückenstoß Technik gemäß den oben angeführten Kriterien in Bezug auf technisch-koordinative Fertig- wie Fähigkeiten und disziplinspezifische Wettkampfregeln mit Einschränkungen in ausreichendem Maße beherrscht, wobei die Ausführung den Anforderungen im Ganzen noch entspricht.