



KUGELSTOSSEN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – der korrekte Griff, die kinetische Kette Bein-Hüfte-Schulter-Arm und Gleit- vs. Drehtechnik im Vergleich.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Mittel**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Kugelgewicht	Hoch	7,26 kg (Männer), 4 kg (Frauen) im Wettkampf – Trainingskugeln meist leichter für den Einstieg.
Wurfkreis	Mittel	2,135 m Durchmesser, 10 cm Abstoßbalken – Berühren innen erlaubt, Übertreten macht ungültig.
Schuhe	Niedrig	Flache, griffige Sohle reicht am Anfang – Spezialschuhe erst ab Gleit- oder Drehtechnik.

2. STANDSTOSS, GLEITEN ODER DREHEN

Wichtigkeit: **Mittel**

TECHNIK	MERKMAL
Standstoß	Kein Anlauf, reine kinetische Kette – die Grundlage für jede weitere Technik.
Gleittechnik	Lineare Rückwärtsbewegung – im Schnitt höhere Geschwindigkeit, einfacher zu kontrollieren.
Drehtechnik	Fast eine volle Umdrehung, mehr Verdrehung – mehr Potenzial, aber mehr Fehleranfälligkeit.

3. GRIFFTECHNIK: SO LIEGT DIE KUGEL RICHTIG

Wichtigkeit: **Hoch**

VOR DEM ERSTEN STOSS

-  **Fingerwurzeln finden:** Kugel auf die Grundgelenke der Finger legen, Handteller bleibt frei – Daumen und kleiner Finger stützen seitlich.
-  **An den Hals führen:** Kugel in die Schlüsselbeingrube legen, meist rechts vom Kinn – entlastet spürbar das Handgelenk.
-  **Ellbogen positionieren:** Seitlich-nach hinten auf Schulterhöhe halten – aktive Muskularbeit, keine Ruheposition.
-  **Griffkontrolle wiederholen:** 5 bis 8 bewusste Wiederholungen vor jeder Einheit, bis der Griff automatisiert sitzt.

4. SICHERHEIT IM WURFKREIS

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Landesektor absichern:** Vor jedem Versuch prüfen, ob der komplette Sektor frei ist – erst nach klarem Signal stoßen.
-  **Nie während eines Versuchs betreten:** Kugel erst zurückholen, wenn der komplette Durchgang beendet und freigegeben ist.
-  **Risikozonen gezielt aufwärmen:** Schulter (11,4 %), Handgelenk (10,5 %) und Finger (8,7 %) sind die häufigsten Verletzungsregionen.
-  **Gewicht schrittweise steigern:** Nie abrupt zur vollen Wettkampfkugel wechseln – 1 bis 2 Wochen Eingewöhnung pro Gewichtsstufe.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: STOSSEN, NICHT WERFEN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Kugelstoßen ist ein Stoß aus der Schulter, kein Wurf über Kopf – das unterscheidet es von jeder anderen Wurfdisziplin.
Tipp: Der Ellbogen bleibt immer hinter der Kugel, nah am Körper – ein korrekter Griff macht die falsche Wurfbewegung fast unmöglich.

FAKTOR 2: DIE KINETISCHE KETTE IN REIHENFOLGE

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Kraft entsteht im Bein, läuft über Hüfte und Rumpf zur Schulter – wer zu früh mit der Schulter losschießt, verliert Kraft.
Tipp: Bein zuerst aktivieren, dann Hüfte vor Schulter drehen, erst danach der Arm mit letztem Klick aus den Fingern – den Standstoß 4 bis 6 Wochen festigen, bevor Gleit- oder Drehtechnik dazukommt.

FAKTOR 3: GESCHWINDIGKEIT VOR WINKEL

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Der theoretische Optimalwinkel liegt bei 41–43°, die Weltbesten stoßen aber flacher bei 37–38°, weil Geschwindigkeit quadratisch in die Weite eingeht.
Tipp: Trainingsfokus verschiebt sich von 'höher stoßen' zu 'schneller durch die Power-Position' – Winkel per Videoanalyse messen, nie nach Bauchgefühl korrigieren.



PRO-TIPP: Miss deine Rate of Force Development, nicht nur deine Maximalkraft: Medizinball-Würfe zeigen ehrlicher, wie schnell du Kraft in die Kugel bringst, als jede Kniebeuge im Kraftraum.