

Baden-Baden, Oktober 2017

Kugelstoßen / Drehstoßtechnk

Rotational Shot Put Drills / Leichtathletik

3 Drills für Einsteiger

Kugel rechts

POWER - no reverse:

li Bein vorne / Oberkörper weggedreht / Gewicht auf dem re Bein /
Drehung im Oberkörper (Verwindung auflösen) nach vorne und Ausstoß

POWER - with reverse:

li Bein vorne / Oberkörper weggedreht / Gewicht auf dem re Bein /
Drehung im Oberkörper nach vorne und Ausstoß und Sprung auf das re Bein

Wheel Drill

Drehung um 180 Grad - re Arm Kugel - Gewicht auf rechtem Bein - gedreht
wird zur offenen Seite (Schwungarmseite)