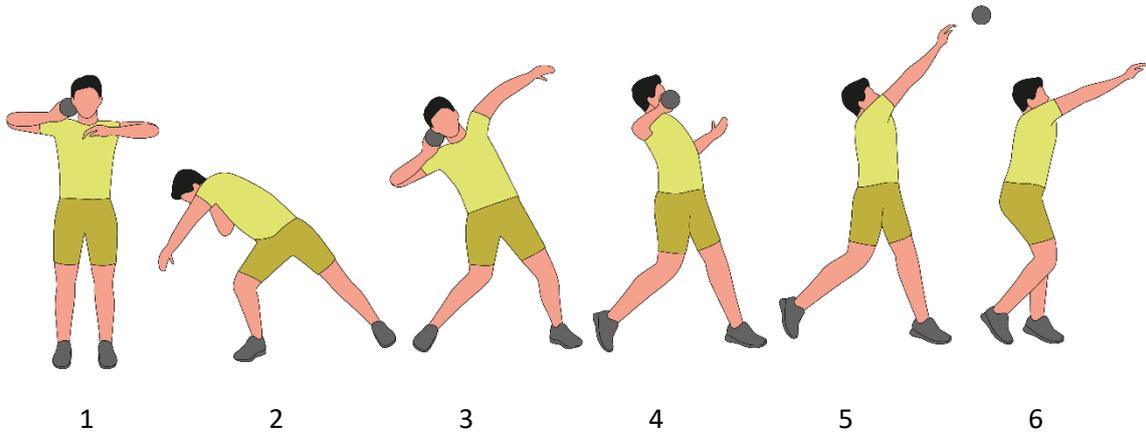


## Die Standstoßtechnik



### Aufgabe 1:

Beobachte deinen Partner 3x beim Stoßen der Kugel. Achte jedes Mal auf ein anderes Merkmal der Tabelle. Kreuze an.

	Beobachtung				
	Sehr gut	gut	okay	naja	nein
Beide Ellenbogen sind zu Beginn der Bewegung auf Schulterhöhe. <b>(Bild 1)</b>					
Zum Schwung holen beugt sich der Oberkörper nach hinten unten. <b>(Bild 3)</b>					
Wenn der Bauch nach vorne zeigt, wird die Kugel mit hohem Ellenbogen gestoßen. <b>(Bild 4/5)</b>					

### Zum Weiterdenken:

Du hast dich verbessert? Prima! Was hat dir geholfen?

Du hast dich nicht verbessert? Nicht schlimm! Was hätte dir vielleicht geholfen?