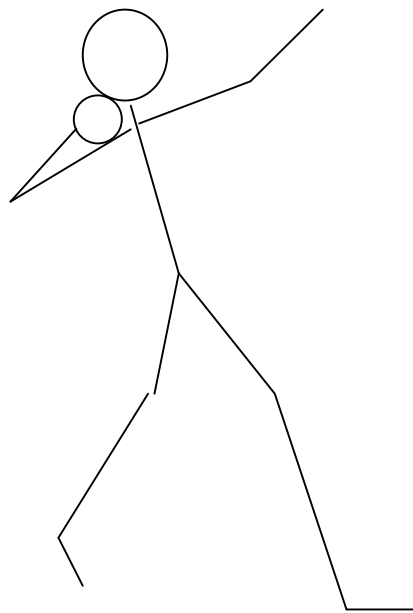


Tony Kumpula
0922-10175
070-3131866

Kulstötningssmetodik



Tony.kumpula@haparanda.se

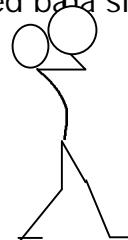
KULSTÖTNING

PRAKTIK MEDICINBOLL

"När man klarar av att utföra övningarna med medicinboll, kan man börja använda kulor istället"

1. FRAMÅTSTÖT STÅENDE MED ENA BENET FRAM

- Högerhänt ska ha vänster fot fram. Skifta fot sådu får köra med båda sidor.
- Bollen vid pannan
- Böjt bakre ben
- Stöt bollen bakom vertikalplanet, dåstår du kvar i ringen.
- Följ bollen med händerna och blicken länge.



2. SOM ÖVNING 1 MED IMPULSSTEG, 3-STEGRYTM MED STEGRANDE RYTM

- Högerhänt = Vänster-högervänster (tam-ta-tam). Skifta startfot för träning av båda sidor.

3. STÖT FRÅN SIDAN MED BÅDA HÄNDERNA

- Bollen vid pannan
- Skuldrorna rakt fram vid utstöten, blicken påbollen
- Impulsen från benen

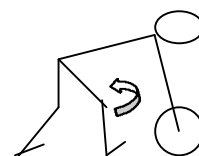
4. SOM ÖVNING 3 MED EN HAND (Kom ihåg - skifta hand)

5. STÖT FRÅN SIDAN MED 3 STEGS ANSATS

- Starta jämfota – åt sidan, vänster -saxsteg höger –blockera (stanna) vänster.
Gärna med lätt boll såman kan gåner djupare
- Boll vid pannan

6. STÖT MED RYGGEN MOT STÖTRIKTNINGEN

- Lyft bollen från golvet med båda händerna, boll till pannan
- Omvridning av fot - knä - höft i höger ben
- Bågsänning av överkroppen (se övn. 1)
- Utstöt, skuldra bakom vertikalplanet, stöt med båda händer



7. SAMMA SOM ÖVNING 6 MEN MED EN HAND I UTSTÖTEN

8. STÖT MED RYGGEN I STÖTRIKTNINGEN, 3 STEGS ANSATS

- Vänster - höger - vänster med ökande rytm
- Böj benen
- Snabbt i med fötterna i slagläget (utstöten)
- Arbeta i ordning, ben - höft - skuldra - arm

9. STÖT FRÅN RINGEN MED 2 STEGS ANSATS (träning av höftarbete)

- Starta med ryggen emot, påvänster ben (högerstötare)
- Tryck till med vänster fot i starten
- Sätt i högerfot och stäm snabbt i med vänster ben mot plankan
- Ju snabbare isättning av vänster ben i slagläget, desto snabbare får man tryck påbollen

10. BALANSÖVNINGAR (mycket viktigt för kula)

Tränas på en låg bom eller gymnastikbänk. Träna bägge sidor.

- Man kan träna hela kulrörelsen från start till utstöt, med eller utan vikter. (hantel, medicinboll, kula).

Imitationsövningar:

- a) ståpåett ben, gåut i utgångsställning, växla ben och upp igen.
- b) glidsteg bakåt, landa på samma eller båda fötterna.
- c) långsam utstöt, rätt ordning, känn efter.

KULSTÖTNINGSMETODIK

Redskap: lätt kula
Utgångsställning: Kulan vid halsen i Höger* hand, vänster arm sträckt rakt upp
Upprepningar: 5-10 repetitioner. Lär er de olika stegen i turordning
Sedan ni lärt er kan ni försöka er på en hel stöt
VIKTIGT. Barn bör regelbundet få försöka en "riktig" stöt

Stående stöt

UTGÅNGSSTÄLLNING FÖR STÅENDE STÖT

1. Flytta brett isär fötterna. Sänk tyngdpunkt (TP) så att vinkeln blir 90 grader (i knän)
2. Fotvinkel 45 grader åt sidorna ("sadelstående")
3. Vänster arm hålls riktad uppåt, sträckt.
4. Kroppstyngden vilar på fotbladen. Ej bakvikt på hälarna
5. Sätet i jämn linje med hälarna. Ej puta med baken.
6. Blicken rakt fram. 90 grader till stötriiktning.

TP ÖVERFÖRING TILL HÖGER BEN

1. Luta långsamt åt höger så vänster ben sträcks. En rät linje bildas från vänster axel-höft-fot. Kroppstyngden vilar på höger ben.
2. Kulan kommer rakt ovanför höger fot, d.v.s. 90 grader "fot-kula" till underlaget.
3. Vänster arm sträcks uppåt.
4. Vänster fots fotblad pekar i stötriiktningen. Endast fotbladets innersida vidrör underlaget.
5. Sätet får inte sjunka bakåt så pik i höft uppstår.

FÖRSPÄNNINGSFAS BÅL/HÖFT - BEN - FÖTTER

1. Skruva bålen bakåt "twista". Kulan hamnar rakt över hälen. OBS, höft får inte sjunka bakåt. Känn förspänning mellan bål/höft.
2. Kroppsvikten helt överförd på höger ben. Höger häl 5 cm upplyft från underlaget.
3. Vänster arms armbåge böjs 120 grader och läggs ner framför ansiktet. Armbågen högre än handen.
4. Vänster armbåge rakt över höger knä.

IGÅNGSÄTTNINGSFAS

1. Luta något bakåt så höger ben kommer under kroppen. Höger ben förspänns
2. Vänster fot upp ca 10 cm.

UTSTÖTSFAS 1. BEN- BÅLARBETE

1. Vänster fot landar. Vänster ben ger lätt efter.
2. Vänster knä vrids fram i stötriktningen.
3. Den lyfta högerhälen vrids bakåt (utåt).
4. Höger höft vrids framåt. "Twistar" mot bå.
5. Vänster arm lyfts uppåt/framåt och åstadkommer förspänning i bröstet. Kulan kvar längst bak.

UTSTÖTSFAS 2.

1. TP flyttar över till vänster. "Vänster ben får anspänning". Höften vrider och skjuts framåt.
2. TP ligger mitt mellan höger-vänster ben.
3. Båda benen något böjda och har anspänning.
4. Vänster arm pekar uppåt i stötriktningen.

UTSTÖTSFAS 3

1. TP överförs på vänster ben. Kroppen bakom vänster häl.
2. Båen något bakåtlutad.
3. Höger armbåge lyfts upp, vänster arm sänks in mot kroppen och blockerar så inte vänster sida sjunker undan.

UTSTÖTSFAS 4

1. TP ligger bakom vänster häl.
2. Benen sträcks samtidigt
3. Höger arm sträckt i utstöt.
4. Vänster arm blockerar. Ingen lutning åt vänster sida.
5. Skuldrorna rakt fram vid utstöten.

Stöt med ansats

UTGÅNGSSTÄLLNING FÖR STÖT MED ANSATS

1. Sträckt kropp
2. Vänster arm sträckt
3. Vänster fot bakom höger ben
4. God balans på höger ben

NEDSJUNKNINGSFAS

1. Luta bakåt, vänster ben pendlar uppåt i vägande position. Vänster arm pekar nedåt, vänster arm ca 20-30 cm ovanför marken. Båen parallellt med underlaget.
2. Nig lätt på höger knä under det att vänster bens knä går fram i jämnhöjd med höger knä. Vänster fot stannar ca. 20 cm bakom höger häl.
3. Vänster arm hålls rakt ner, avspänd.
4. Blicken riktad något bakåt, fixerat för balans.

INLÄRNINGSMOMENT 1: **FÖRFLYTTNINGSFAS I RINGEN**

1. Vänster ben sträcks bakåt till full sträckning
2. Höger ben sträcks till full sträckning
3. Landa med vänster fots inre fotblad
4. Axelposition oförändrad genom förflyttningen
5. Höften "twistad" till förspänningsfas (till båen)
6. Kroppstyngdpunkten mitt mellan benen
7. Håll balansen i spagatläget, därefter återgång

INLÄRNINGSMOMENT 2: **FÖRFLYTTNINGSFAS I RINGEN**

1. Höger fot dras in och
2. samtidigt vrids höger fot framåt (120 grader till utstötsriktning).
3. Höger fot sätts i påfotbladet
4. Kroppstyngdpunkten ligger över höger ben
5. Axelposition oförändrad

INLÄRNINGSMOMENT 3: **UTFÖR HELA ANSATSEN I ETT MOMENT**

1. Rytmen viktig. Acceleration kommer i slagläget.
2. Förflyttning och slaglägesarbete sker med god balans.