

# Teknisk progression

## *Kuglestød*



*Kuglestød kræver først og fremmest en god fornemmelse for at holde korrekt på kuglen og lave et korrekt udstød. Herefter skal man lære at finde den fornemmelse efter at have sat fart i kroppen og kuglen – altså ved brug af et tilløb.*

*Progressionen i kuglestødsmodellen er fra simple lineære tilløb og videre til en simpel udgave af glide. Herefter kan man så gå i to retninger: forbedre glide-teknikken eller indlære rotationsteknikken.*

*I 10-13-års alderen kan man komme i gang med at lære rotationsteknikken gennem at følge progressionen beskrevet under diskoskast.*

1. trin

Lære kuglen  
at kende

## **FOKUSPUNKTER**

- Holde rigtigt på kuglen
- Holde kuglen på halsen
- Få fornemmelsen af at støde (ikke kaste) kuglen
- Bruge fingre og håndled i udstødet

# 1. Øvelse

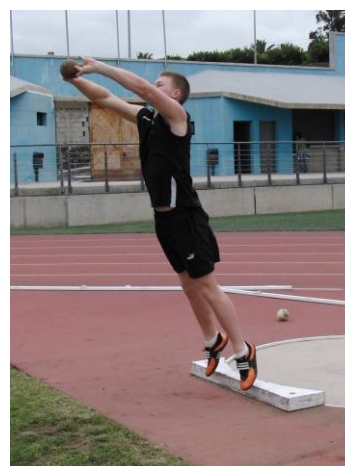
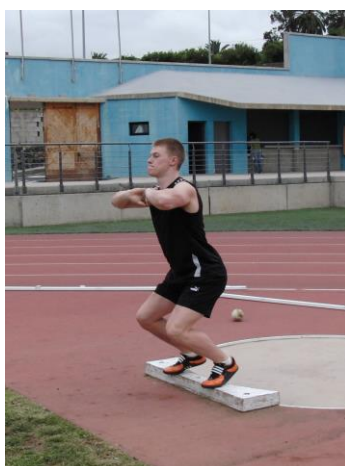
## Øvelse 1 – stød med begge arme

Stød kuglen eller mindre medicinbold (kan også gøres med let bold til en start) med begge arme fra midten af brystkassen. Laves stående eller knæ-siddende.

- Hold kuglen/bolden ind mod brystkassen, hvor fingrene er nærmest bag ved kuglen.
- Hold albuerne vandrette og skub brystkassen frem.
- Bøj benene og stræk helt igennem efterfulgt af et stød fra begge arme.
- Sørg for at håndfladerne peger mod henholdsvis højre og venstre side.

Specifik fokus:

Fokuser på at mærke vipet fra håndled og fingre til sidst i udstødet (minder lidt om en basketball aflevering fra samlede ben).



## 2. Øvelse

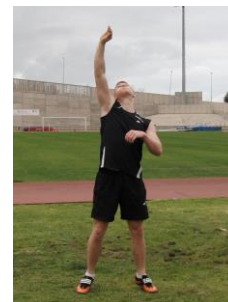
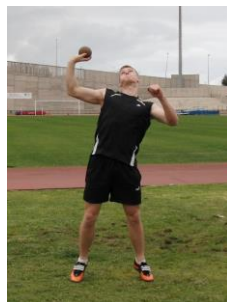
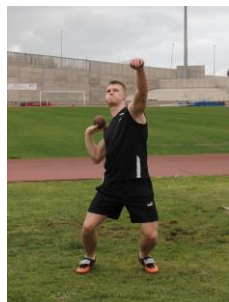
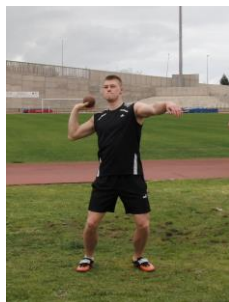
### Øvelse 2 – støde op i luften (fri hals)

Hold rigtigt på kuglen og stød den lodret op og lad fingrene vippe kuglen op.

- Stå med let bøjede samlede ben.
- Hold hånden med kuglen (placeret rigtigt i hånden) over skulderen – albuen pegende væk fra kroppen og vandret ud for skulderen.
- Stræk benene og stød kuglen lodret op. Lad fingrene vippe den op og lad håndfladen pege væk fra kroppen - tommelfingeren i kasteretning efter kuglen er stødt.

Specifik fokus:

Fokuser på at mærke vippet fra håndled og fingre til sidst i udstødet



### 3. Øvelse

## Øvelse 3 – støde ned i jorden (fri hals)

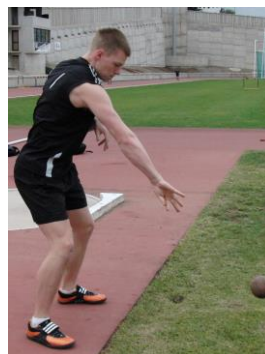
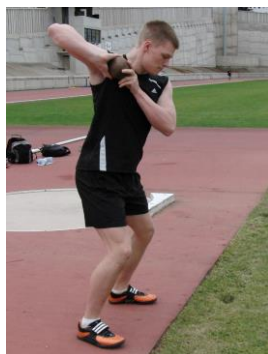
Hold kuglen ud for halsen – støt med den anden hånd – stød den ned i jorden og lad fingrene vippe kuglen ned.

- Stå med let bøjede samlede ben og vær foroverbøjet.
- Hold hånden med kuglen (placeret rigtigt i hånden) foran skulderen og støt under kuglen med den anden hånd – albuen peger væk fra kroppen og vandret ud for skulderen – håndryggen peger opad.
- Stød kuglen ned i jorden og mærk fingrene trykke den ned mod jorden.

Specifik fokus:

Fokuser på at mærke vippet fra håndled og fingre til sidst i udstødet.

Fokuser på at lade albuen være bag ved kuglen hele tiden.



## 4. Øvelse

### Øvelse 4 – halsøvelse- stå, gå, løb, stød

Placer kuglen korrekt på halsen og hold den på halsen, mens du står foroverbøjet, går, løber og afslutter med stød ned i jorden med fingrene til sidst. Kan gøres med et let redskab først (bold, sammenfoldet håndklæde....).

- Placer kuglen korrekt i hånden og korrekt på halsen.
- Hold kuglen på halsen ved at trykke den ind mod halsen – man skal kunne stå foroverbøjet uden at den smutter.
- Gå - løb og stød den ned i jorden.

Specifik fokus:

1. Fokuser på at trykke den mod halsen.
2. Fokuser på at mærke vippet fra håndled og fingre til sidst i udstødet.

Fokuser på at lade albuen være bag ved kuglen hele tiden.



2. trin

Lære  
grundlæggende  
afleveringsteknik

## **FOKUSPUNKTER**

- Opnå korrekt albuebevægelse
- Opnå fornemmelse for ben-hofte-skulder-arm-fingre rækkefølgen i stødet
- Opnå fornemmelse for spænding her over brystet
- Opnå fornemmelse for den lange bevægelse i det stående stød
- Udføre det stående stød med benskifte

# 1. Øvelse

## Øvelse 1 – Albue 1,2

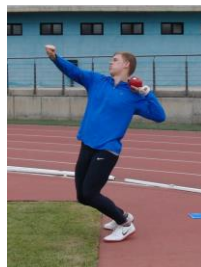
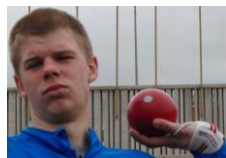
Stød kuglen højt fra stående uden at røre halsen. Først nede i hånden (1) så på fingrene (2)

- Stå med let bøjede ben og hold under kuglen væk fra halsen.
- Hold stødarmen bøjet 90° og underarmen lodret (90°).
- Start stødet fra ben over bryst og til sidst arm.
- Underarmen ender efter stødet omkring 30° - har altså bevæget sig fra 90° til 30° og albuen har bevæget sig op i en bue.
- Stød først med kuglen nede i hånden (ekstra fokus på ben-bryst-albue) og bagefter på fingrene.

Specifik fokus:

1. Fokuser på at lade albuen tegne en buet linje.
2. Fokuser på at få en høj højre side.
3. Fokuser på at få brystkassen frem.

Fokuser på at starte fra benene.





## 2. Øvelse

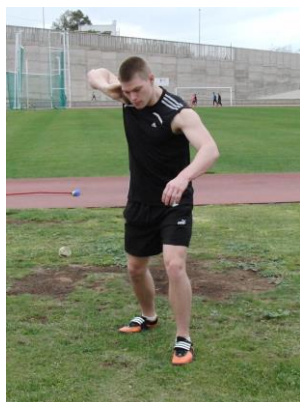
### Øvelse 2 – Støde i jorden

Stød fra splittede ben (frontstillet PP) og foroverbøjet kuglen ned i jorden.

- Stå med venstre ben forrest (højrehåndsstøder) og højre bag og lad dem være let bøjede.
- Hold korrekt på kuglen og placer kuglen korrekt på halsen.
- Stød kuglen ned i jorden og mærk tydeligt vippet fra fingrene.
- Hold albuen bag ved kuglen hele tiden.

Specifik fokus:

Fokuser på at starte stødet fra skulder-bryst (skubbes lidt ned umiddelbart inden stræk af højre arm – skaber forspænding i skulder- og brystmuskulatur).  
Fokuser på albue og fingre.



### 3. Øvelse

## Øvelse 3 – Støde efter streger

Lav stående stød skråt ned mod nogle streger.

- Stå i PP med åben venstre arm.
- Stød kuglen skråt ned mod nogle streger, som man prøver at ramme.

Specifik fokus:

Fokuser på at holde albuen bag ved kuglen – kommer ofte af sig selv i denne øvelse



## 4. Øvelse

# Øvelse 4 – Støde fra front 1,2,3



Vær orienteret mod kasteretning og stød fra knæ, fra stående med samlede ben og stående med splittede ben (fronstillet PP).

- Vær i alle 3 kast orienteret mod kasteretningen
- Hold højre arm åben (venstrehåndsstøder) og orienteret mod kasteretningen.
- Start bevægelsen med at trække højre arm ind i højre side – brystkassen frem – og til sidst udstød.



Specifik fokus:

Fokuser på at holde højre side – træk højre arm ind og mærk spændet hen over brystkassen.

Det skulle gerne skabe en fornemmelse af, at kastet foretages med et stop af kroppens højre side – brystkassen trykkes frem og en bevægelse af venstre side omkring højre side/akse.

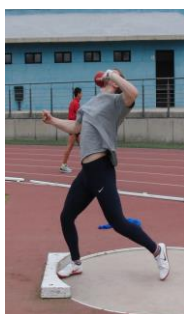
Fornemmelsen kan forklares ved dør-eksemplet, hvor døren er kroppen:

højre side af kroppen svarer til den side, hvor døren hænger fast i dørkarmen, hvor kroppens venstre side med kugle svarer til den frie side af døren (den side med håndtaget).



5.  
Øvelse

## Øvelse 5 – Stående 1,2,3



Lav stående stød, hvor du starter med en åben højre arm og kuglen fri af halsen (1), så kuglen på halsen (2) og sidst med lukket højre arm og kuglen på halsen (3); (fx 5 stød af hver). Stødene kan laves henover en snor i skulderhøjde (højre arm holder fast i snoren), hvorved man gøres ekstra opmærksom på en høj venstre side og det at komme op over højre siden.

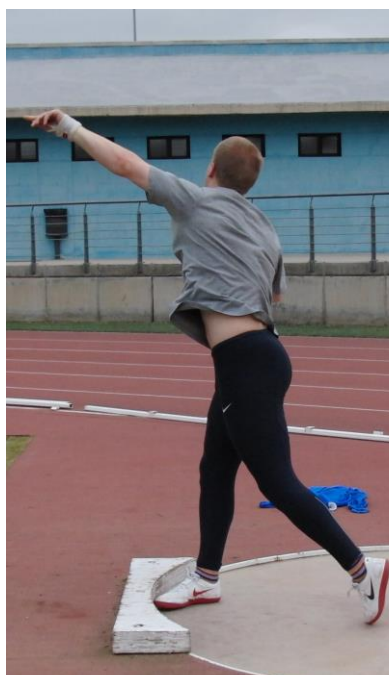
- Stå med siden mod kasteretningen og højre arm pegende mod kasteretningen – hold kuglen fri af halsen. Placer fødderne som i PP\*. Læn dig lidt ud over venstre ben, så du har meget vægt på venstre ben.
- Start stødet fra venstre ben og træk højre arm ind.
- Drej venstre fod og knæ helt rundt – lav en strækning af benet samtidig og før hoften helt igennem.
- Gør det samme med kuglen fra halsen med åben og lukket højre arm.

## Specifik fokus:

1. Fokuser på at opnå forspænding henover brystkassen.
2. Fokuser på at holde albuen bag kuglen – lad albuen tegne den før omtalte bue.
3. Fokuser på at dreje på venstre fod og før hoften helt igennem.
4. Fokuser på en høj venstre side (op over højre side) og stå rank i balance efter stødet – venstre ben må ikke slippe ringen.
5. Fokuser på at lade den lukkede position opstå alene ved at føre højre arm tilbage. Fødder og hofte står samme sted som ved åben position.

\*PP er den position man står i, når begge fødder har kontakt i ringen. Altså den position hvorfra man også laver det almindelige stående stød. Fra forreste del af højre fod til bageste del af venstre fod kan trækkes en linje, hvor linjen skal matche midterste del af kastesektoren. Set fra siden danner benene et omvendt V eller blot kaldet V'et. V'et er noget bredere i glide end i rotation.

Man finder PP ved at stå med strakte spredte ben (fra knap 1m til 1,30m mellem fødderne). Fødderne placeres som beskrevet ovenfor, og man står med højre side mod kasteretningen. Bøj nu benene en smule. Lad højre arm pege i kasteretning. Bøj herefter venstre ben mere, så man opnår omkring 110°. Læn overkroppen en smule til venstre ud over venstre ben. Sving nu venstre arm bagud ved at vride i kroppen – men hold hoften fremme (skub ikke bagdelen bagud) og roter ikke eller kun ganske lidt på højre fod. I denne position skal kuglen kunne slippes og lande bag venstre fod – ikke oven i foden.



6.  
Øvelse**Øvelse 6 – Det stående stød  
1,2**

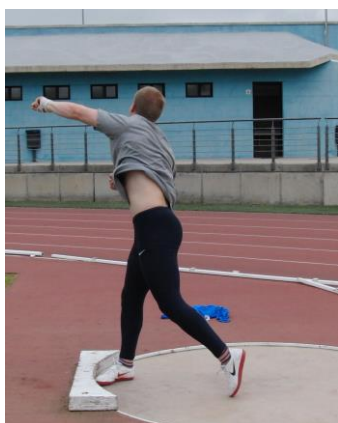
Lav det stående stød. Først uden benskifte (1) så med benskifte (2).

- Placer fødderne som i PP. Benene danner V'et – fødderne peger væk fra hinanden – altså peger højre mod kl. 5 (ca. 45° ift. kasteretning) og venstre mod kl. 1-2. Stå i en relativ bred position.
- Hav mest vægt på venstre ben – løft højre uden at miste balancen som test.
- Læn overkroppen lidt ud over venstre ben og før højre arm tilbage.
- Start med at åbne højre arm umiddelbart efterfulgt af en rotation på venstre fod – knæ – hofte (lav samtidig en udtrækning i venstre ben).
- Lav stødene uden at overtræde.

Specifik fokus:

1. Fokuser på at starte fra højre arm-fod-knæ-hofte-bryst-venstre arm.
2. Fokuser på at køre helt igennem med venstre hofte.
3. Fokuser på at komme igennem med en høj venstre side – forestil dig, at du skal støde op over højre ben og side.
4. Fokuser på at albuen laver buen.
5. Fokuser på at "ramme" kuglen godt – mærk vippet fra fingrene.

Fokuser på at slippe kuglen højt, men samtidig at støde relativt fladt.



## 3. trin

Lære  
grundlæggende  
tilløbstechnik –  
chassé teknikken

### **FOKUSPUNKTER**

- Opnå fornemmelse for at komme i power position med fart og bruge farten i stødet
- Lære at udføre chassé teknikken og være sikker i udførelsen

# 1. Øvelse

## Øvelse 1 – Gang

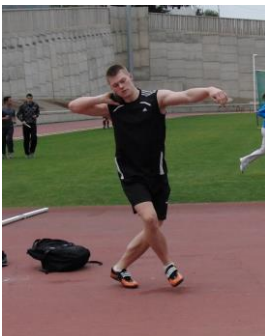
Gå med siden mod kasteretningen (3-5 skridt) og åben venstre arm (højrehåndsstøder). Lav udstødet efter et højre-venstre skridt

- Gå med let bøjede ben i kasteretningen med åben venstre arm – minder om kryds gang i spydkast.
- Efter sidste højre-venstre skridt laves udstødet. Når venstre ben sættes i sidste gang laves en lille tyngdepunktssænkning, så der kommer ekstra vægt på højre.
- Lav udstødet som i stående.

Specifik fokus:

1. Fokuser på at være oprejst i gang (læn ikke fremad)
2. Fokuser på tyngdepunktssænkning på højre, og undgå også her at læne kroppen frem – tænk nærmere på at læne den lidt tilbage og gemme kuglen bagud.
3. Fokuser på at få farten fra højre-venstre bevægelsen med over i kuglen og vær helt i balance efter stødet.

Ellers hold øje med alle fokuspunkter i det stående stød.



## 2. Øvelse

### Øvelse 2 – Sidehop

Almindelige sidehop med afsluttende stød.

- Start med venstre side mod bevægelsesretningen og lav sidehop med åben venstre arm.
- Stød efter sidste højre-venstre rytme og lav igen en lille tyngdepunktssænkning på højre ben, når det får kontakt.
- Stød som i stående.

Specifik fokus:

1. Fokuser på at være oprejst i gang (læn ikke fremad)
2. Fokuser på tyngdepunktssænkning på højre og undgå også her at læne kroppen frem – tænk nærmere på at læne den lidt tilbage og gemme kuglen bagud.
3. Fokuser på at få farten fra højre-venstre bevægelsen med over i kuglen.
4. Fokuser på at bruge venstre ben som stem ben (bøj det ikke for meget og stræk helt igennem igen).

Ellers hold øje med alle fokuspunkter i det stående stød.





### 3. Øvelse

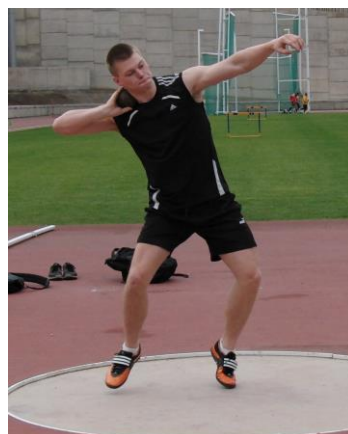
## Øvelse 3 – Chassé med åben arm

Øvelsen er den samme som det sidste sidehop i foregående øvelse. Her skal alt farten blot laves i et hop.

- Start med siden mod kasteretning og åben venstre arm.
- Lav nu Chassé hvor der startes med at løfte venstre ben.
- Land på højre først hurtigt efterfulgt af venstre.

Specifik fokus:

Samme fokuspunkter som i foregående øvelse (sidehop)



## 4. Øvelse

### Øvelse 4 – Chassé med lukket arm

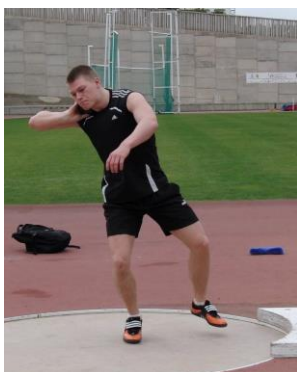
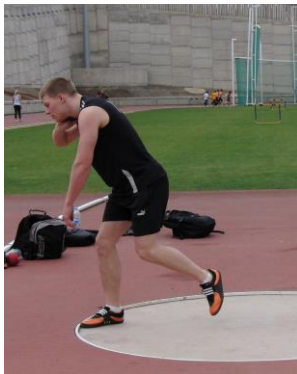
Som øvelse 3 men med lukket venstre arm. Altså ender man i en lukket PP.

- Helt som ovenfor men med venstre arm drejet rundt væk fra kasteretning.
- Øvelsen kan også udføres sådan, at man starter med åben venstre arm og først fører den tilbage under afsættet fra venstre fod. Det vil sikre en mere lukket PP.

Specifik fokus:

1. Samme fokuspunkter som i de to foregående øvelser (sidehop, chassé åben arm).

Fokuser også på venstre arm. Den skal åbne umiddelbart inden venstre fod får kontakt i ringen og skal pege mod kl. 9, når venstre fod får kontakt. Herefter føres den rundt og ind i venstre side.



4. trin

Lære  
grundlæggende  
glide-teknik

## FOKUSPUNKTER

- Opnå fornemmelse for at hinke ind i power position
- Opnå fornemmelse for at hinke med ryggen mod kasteretningen ind i power position
- Kunne gennemføre et glide og lande godt i power position – altså få venstre ben (venstrehåndsstøder) ”ind under kroppen”

# 1. Øvelse

## Øvelse 1 – Hinke med åben arm

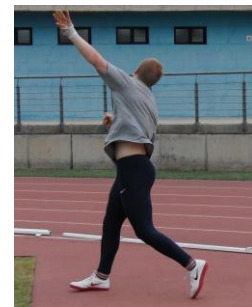
Lav gentagende hink efter hinanden og afslut med stød

- Stå med højre side (venstrehåndsstøder) mod bevægelsesretningen med åben højre – fodstilling som i PP – altså peger venstre mod kl. 1-2, hvis man står i ringen.
- Lav nogle små hink og hink ind i en åben PP.
- Sænk tyngdepunktet lidt når venstre får kontakt og hav overkroppen oprejst og kuglen bagved kroppen.
- Udfør stødet.

Specifik fokus:

1. Fokuser på at have vægt på venstre ben, når du går ind i PP, samtidig med at have overkrop oprejst nærmest bagover og kugle bag kroppen.

Fokuser på at få en hurtig venstre - højre rytme, men lad altid venstre få kontakt først.



# 2. Øvelse

## Øvelse 2 – Hinke med lukket arm

Som øvelse 1 "hinke med åben arm" blot med højre arm pegende bagud.

- Helt som i øvelse 1, blot med lukket højre arm – altså er fodstillingen den samme.

Specifik fokus:

1. Samme som i øvelse 1.
2. Fokuser også på højre arm. Den skal åbne umiddelbart inden højre fod får kontakt i ringen og skal pege mod kl. 3, når højre får kontakt. Herefter føres den rundt og ind i højre side.



### 3. Øvelse

## Øvelse 3 – Start fra væg



Stå på bøjet venstre ben og støt med hænderne op ad en væg og skub kroppen bagud og land i bredstående.

- Stå på bøjet venstre ben knap en meter fra en væg og støt med hænderne op ad væggen.
- Skub kroppen/hofte bagud ved at strække venstre ben og stræk højre ben med foden parallelt med overfladen.
- Hold stadig hænderne på væggen – du vil ikke kunne strække venstre helt.
- Lav den gentagende gange efter hinanden.

Specifik fokus:

1. Fokuser på at lade venstre ben lave arbejdet – ikke kroppen.
2. Sørg for at stå på hele venstre fod.

Fokuser på at strække højre ben med foden parallelt med overfladen ("vær åben" i højre hofte).

### 4. Øvelse

## Øvelse 4 – Skub Medicinbold

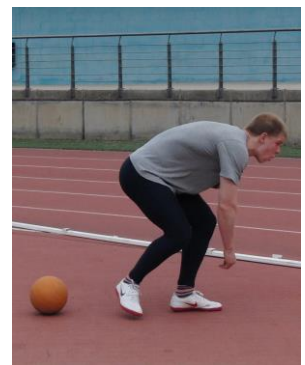
Stå på venstre ben (sammenlukket stilling) og skub medicinbold bagud med højre ben ved at strække venstre og højre ben.

- Start i den sammenlukkede stilling og bevæg dig igennem ringen med kroppen ved at strække venstre ben.
- Skub samtidig medicinbold med højre ben ved at strække det.

Specifik fokus:

1. Fokuser på at lade højre fod bevæge sig lavt igennem ringen og parallelt med overfladen.

Fokuser på at holde overkroppen nede, når du bevæger dig tilbage.



## 5. Øvelse

### Øvelse 5 – Glide fra kasse

Fuld glide hvor du sætter af fra en lav kasse. Lav den som imitation til PP og også med stød.

- Start fra sammenlukket stilling og lav et glide – kassen hjælper med til at komme ind under med venstre ben og stå i en god PP.

Specifik fokus:

1. Fokuser på at holde overkroppen nede under glidet.
2. Fokuser på at få venstre helt hen til PP, (man skal kunne slippe kuglen uden at ramme foden).
3. Fokuser på at lande med lukket højre arm.

Fokuser på at lande sådan i PP, at højre ben og kroppen stort set laver en skrå ret linje.



## 6. Øvelse

### Øvelse 6 – Glide over klud

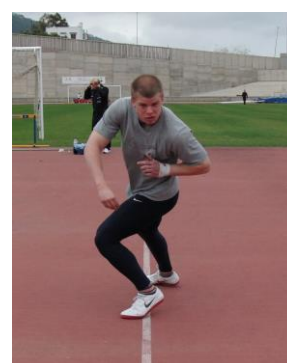
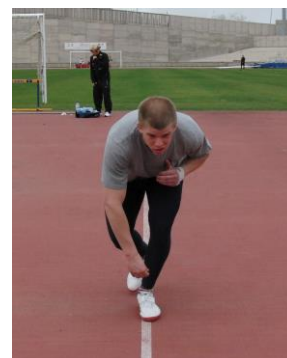
Fuld glide hvor du glider hen over en klud.

- Start fra sammenlukket stilling og lav et glide hen over en klud, der er placeret i ringen, så man skal helt hen over for ikke at lande på kluden med venstre fod.

Specifik fokus:

1. Fokuser på at holde overkroppen nede under glidet.
2. Fokuser på at få venstre helt hen til PP (skulle kluden gerne hjælpe med til).
3. Fokuser på at lande med lukket højre arm.

Fokuser på at lande sådan i PP at højre ben og kroppen stort set laver en skrå ret linje.



## 7. Øvelse

### Øvelse 7 – Glide på linje

Fulde glide på linje.

- Start fra sammenlukket stilling og lav flere glide på en linje.

Specifik fokus:

Fokuser på at glide lige tilbage og lande nær linjen hver gang.

Hold også øje med de andre fokusområder nævnt i de 2 foregående øvelser.