



Leichtathletik Challenge

8. Challenge: Kissenstoßen

Das musst du wissen

Was ist die Challenge?

In der achten Woche wollen wir uns gemeinsam das Stoßen vornehmen. In der Challenge diese Woche geht es um das Kissenstoßen. Die Challenge ist angelehnt an das Kugelstoßen oder Medizinballstoßen und soll euch ein Grundgefühl für das Stoßen geben.

Diese Woche brauchst du nur eine Wurflinie und ein Kissen. Auch wenn das Kissen weich ist, achte trotzdem darauf, dass sich in Stoßrichtung keine zerbrechlichen Gegenstände und auch keine Personen befinden.

Wie reichst du die Ergebnisse ein?

Schicke das Ergebnis in einer E-Mail an leichtathletik-challenge@tsv-worpswede.de. Außerdem brauchen wir noch deinen Vor- und Nachnamen, dein Alter und den Namen des Sportvereins, indem du gemeldet bist.

Wenn du möchtest, kannst du auch noch Bilder hinzufügen. Bitte schreib dazu, ob wir die Bilder auf unserer Internetseite <https://tsv-worpswede.de/> oder auf Instagram @tsvworpswede einfügen dürfen

Was brauchst du?

Für die Kissenstoß Challenge benötigst du

- 1 Linie
- 1 Kissen

Vorbereitungen

- Lege die Linie gerade auf den Boden

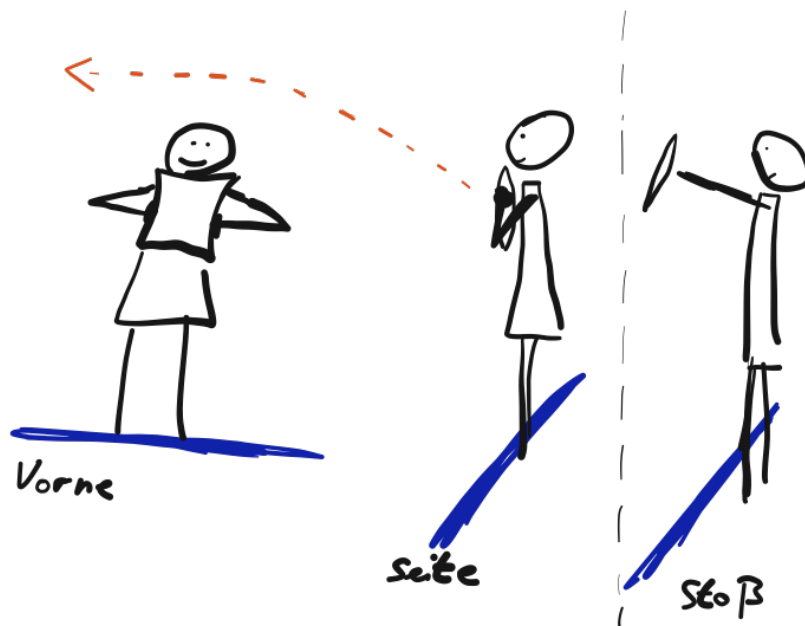
Die Challenge

Aufgabe

Die Aufgabe diese besteht darin, dass du das Kissen so weit wie möglich stößt. Dazu nimmst du das Kissen vor die Brust. Dein Hände hältst du hinter das Kissen und stellst die Ellenbogen seitlich raus. Dann stößt du das Kissen nach vorne weg. Die Bewegung ist ähnlich, wie wenn du einen schweren Gegenstand wegschieben möchtest.

Du solltest bei deinem Versuch immer hinter der Wurflinie stehen. Wenn du auf oder über die Linie trittst, ist der Versuch ungültig.

Gemessen werden die Stöße in der altbekannten Fußlängen-Einheit. Dazu stellst du deine Ferse an die Abwurflinie und stellst einen Fuß vor den anderen bis du das Kissen erreicht hast. Die Anzahl an Fußlängen ist dein Ergebnis.



Übungen zur Challenge - Zielstoßen

Neben den Kissen und der Abwurflinie brauchst du noch einen Wäschekorb. Den Wäschekorb stellst du einen großen Schritt von der Abwurflinie entfernt auf. Nun versuche das Kissen in den Korb zu stoßen. Immer, wenn das Kissen im Korb liegt, stellst du den Korb wieder einen Schrittlänge weiter von der Linie weg. Das machst du so lange, bis du den Korb nicht mehr erreichst.

