

Inhalt

I.	Problemstellung	1
II.	Behandlung des Wechselschritts in der Literatur	1
III.	Aufbau der Arbeit und behandelte Thematiken	1
IV.	Dank	1

Theorie

1.	Analyse der Probleme im Kugelstoss-Unterricht	2
2.	Die Wechselschritt-Technik	3
3.	Die leistungsbestimmenden Faktoren im Kugelstossen	4
4.	Zieltechniken	4
4.1.	Die heutigen Zieltechniken in Turnunterricht, Vereinstraining und Wettkampf	4
4.2.	Der Wechselschritt im Vergleich mit O'Brien- und Drehstoss	5
4.2.1.	Unterschiede im Bewegungsablauf	5
4.2.2.	Der Einfluss konditioneller und körperlicher Voraussetzungen auf Wechselschritt und O'Brien-Technik	5
4.2.3.	Vor- und Nachteile der Wechselschritt-Technik	5
4.2.4.	Einsatz der Wechselschritts hinsichtlich Zieltechnik O'Brien und Drehstoss	6
4.2.5.	Fazit	6

Praxis

5.	Das Technikmodell des Wechselschritt-Anlaufs	7
5.1.	Häufige Fehler beim Wechselschritt-Anlauf und deren Behebung	9
5.2.	Spezielle Konditions-Übungen für den Wechselschritt	9
5.2.1.	Spezielle Schnelligkeit	9
5.2.2.	Spezielle Kraft	9
6.	Die Lehrweise des Wechselschritt-Anlaufs	9
6.1.	Methodik im Kugelstossen	9
6.2.	Der Aufbau zur Wechselschritt-Technik	10
A.	Angehtechnik mit 3 Schritten frontal	10
B.	Der Kreuzschritt	10
C.	Die Wechselschritt-Technik mit 3 Schritten	10