

# MOTORIKPARK® ANSFELDEN



30

## Steinstoß-Arena

### Aufgabe

- Die Steinkugel einarmig von der Abstoßfläche in den ansteigenden Sektor stoßen - nach dem Stoß rollt die Kugel wieder zur Abstoßfläche zurück
- Die quer zum Stoßsektor stehenden Holzbalken sind Weitenmarkierungen und zusätzlich Ziele für das präzisionsorientierte Stoßen

### Varianten

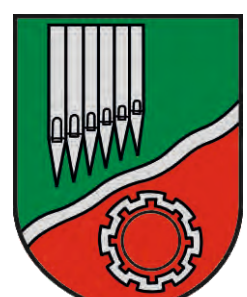
- Einarmiges Stoßen - im Wechsel mit beiden Armen
- Beidarmiges Stoßen
- Stoßen aus dem Stand oder mit „Angleiten“ (Kugelstoß-Wettkampftechnik)

### Trainingseffekte

- Verbesserung der Koordination, insbesondere der Impulsübertragung und des Stoßgefühls
- Verbesserung der Explosiv- und Schnellkraft

### Sicherheitshinweise

- Die Stoßintensität und die Stoßweiten in mehreren Versuchen moderat steigern
- Nur dann stoßen, wenn andere Nutzer in einem Sicherheitsabstand zum Landesektor stehen
- Es dürfen keine Würfe (wie z.B. beim Diskus- oder Speerwurf) absolviert werden
- Es darf nur die aufgelegte Steinkugel verwendet werden – keine eigenen Stoß- bzw. Wurfgeräte



**SPORT oö**  
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete

