



TJEKSKEMA KUGLESTØD

Brug videooptagelser og hjælp hinanden med at tjekke jeres teknik.

Kuglestød stående

Udgangsstilling:

	Ja	Nej	Næsten
Er kuglen presset mod halsen?			
Holdes albuen løftet ud fra kroppen?			
Er ryggen mod stødretningen?			
Er vægten på et bøjet højre ben (hvis højrehåndet)?			

Stødet/centralbevægelsen:

	Ja	Nej	Næsten
Drejes kroppen som en skrue fra lavt til højt?			
Drejes hoften frem mens albuen holdes tilbage?			
Føres vægten fra bageste til forreste ben?			
Holdes albuen hele tiden bag kuglen?			
Aflleveres kuglen højt og i en vinkel på ca. 45 grader?			

Kuglestød med tilløb

Tilløb med hink:

	Ja	Nej	Næsten
Føres venstre knæ frem til højre knæ i den første del af bevægelsen?			
Svinges venstre ben kraftigt tilbage i stødretningen?			
Holdes kroppen lavt gennem hinket?			