

Kulstötning

Hur håller man kulan, var den ska placeras och armbågens placering och rörelse:

- Kulan vilar på övre delen av handflatan, ungefär mitt emot knogarna på ovansidan, och de tre mellersta fingrarna, och stabiliseras av tummen och lillfingret. I utstöten är fingrarna det sista som rör kulan.
- Kulan ska placeras och pressas/tryckas mot halsen och hållas i kontakt med halsen till utstöten början. Var kulan placeras på halsen kan variera, från under käkens mitt till nästan bakom örat, dock det senare mest hos rätt avancerade rotationskulstötare. Handflatan ska vara riktad i stötriktningen, inte uppåt.
- Armbågen ska normalt hållas i nivå med axellinjen eller något över. Det är viktigt att armbågen behålls i samma vinkel mot kroppen genom hela utstöten. Det vanligaste problemet är att den sänks, framförallt hos nybörjare.
- Kulan ska stötas, dvs. armbågen ska vara rakt bakom kulan i stötriktningen (ej kast) när kulan släpps. Att hålla upp och ut armbågen är ett bra sätt att undvika att kulan kastas.

Sprid ut barnen på lämpligt sätt över grusplanen så att alla kan stöta samtidigt. Antingen en och en, eller två och två fram och tillbaka. Nedanstående gäller för högerhänta, vänsterhänta gör tvärt om.

Övning 1: Stöt ner i marken

- Böj framåt
- Vrid överkroppen så att höger armbåge pekar uppåt
- Vrid tillbaka överkroppen och stöt
- När kulan lämnat handen ska handflatan peka bort åt höger

Övning 2: Frontalstöt

- Stå med fötterna drygt axelbrett isär med tårna pekandes i stötriktningen.
- Flytta kroppsvikten till höger ben och vrid överkropp och blick bakåt.
- För över kroppsvikten mot vänster ben samtidigt som du sträcker vänster ben och stöt
- Kulan stöts framåt/uppåt.

Övning 3: Stående stöt

- Med upprätt utgångsläge, fötterna ihop och vänster kroppssida mot stötriktningen:
 - Lägg kulan mot halsen
 - Vrid axlarna och blicken 90 grader ifrån stötriktningen.
 - Stig ut med höger ben (vänster fots tår i linje med hålfoten på höger fot) och böj knät
 - Roter/tryck höger ben/höft/bröst framåt och tryck med vänster ben uppåt. Stöt!
- Handflatan ska vara riktad 90 grader åt sidan med tummen pekandes neråt kort efter att kulan lämnat fingrarna
- För att avgöra om man har kroppstyngdpunkten på rätt ställe i slagläget kan man efter man "stigit ut med höger ben och böjt knät" släppa kulan rakt ner i marken. Om kulan landar precis bakom höger fot ligger tyngdpunkten rätt
- Stående stöt kan tränas med målet att stöta över tex en höjdhoppsribba som tränaren håller i med målet att träna in kroppssträck. Optimal utstötsvinkel är 35 – 41 grader

Övning 4: Stöt från kulringen

Lika som övning 3, fast en och en från kulringen. **Öva på att gå bakåt ur ringen efter stöten.**