**Kontrastmethode an Stationen für das Kugelstoßen:**

**Belastungsnormative:**

Intensität: 60-80% und geringes Gewicht (z.B. Körpergewicht) im Wechsel bzw. Wechsel der Trainingsmethode

Wiederholung: 6

Sätze (=Serien): 3-5 Sätze

Satzpausen:1-3 Minuten

Ausführung: langsam (exzentrisch) und schnell (konzentrisch)

**7 Stationen:**

Station 1: Halbe Kniebeugen

* Halbe Kniebeugen mit Partner auf dem Rücken und ohne Zusatzlast;

Station 2: Liegestütz

* Liegestütz gegen Druck des Partners auf Schulterblätter, dann Liegestütz ohne Zusatzlast.(Brustmuskulatur, Deltamuskel, Trizeps)

Station 3: Ausfallschritte

* 6 Ausfallschritte mit/ohne Last in Form von Hanteln (Gesäßmuskulatur, Oberschenkelstrecker)

Station 4: Vierfüßlerstand

* Diagonales heben von Arm und Bein aus Vierfüßlerstand im Wechsel gegen Widerstand des Partners, dann aus Bauchlage heben der Arme und Beine (Rückenstrecker)
* Material: Kleine Matten

Station 5: Wadenheben

* Wadenstrecken mit Partner auf dem Rücken, anschließend ohne den Partner

Station 6: Sit-ups

* Statisches Anspannen der Bauchmuskulatur in Sit-Up Endstellung mit Gymnastikball zwischen den Beinen, danach 15 Sekunden explosive Sit-Ups
* Materialien: Gymnastikbälle, kleine Matten

Station 7: Kugelstoßen (Komplexübung)

* Kugelstoß mit Medizinball, dann mit Hallenkugeln.
* Material: Medizinbälle, Hallenkugeln