

# Kogelstoten

## Klaarstaan

- De kogel ligt op je vingers, die je gespreid om de bal 'vouwt'.
- Je legt de kogel tegen het sleutelbeen, onder je kin.

## Aanlopen

- Beide voeten staan, gespreid, 90 graden op de werprichting.
- Aanlopen gebeurt met een zijwaartse galop. Voor rechtshandigen gebeurt dit 'links-rechts-links'. Voor linkshandigen 'rechts-links-rechts'.

## Afstoten

- Je moet de kogel in een lijn boven je rechtervoet houden (voor linkshandigen boven je linkervoet).
- Je schouder staat loodrecht op de stootrichting.
- Je draait je heupen in naar de stootrichting.
- Je rechtervoet (voor linkshandigen je linkervoet) is nu +/- 45 graden ingedraaid op de stootrichting. Je andere been is licht gebogen.
- Je linkervoet wijst naar de stootrichting.

## Uitstoten

- Je strekt je rechterbeen, waarbij je probeert je knie naar de stootrichting te drukken.
- Hierna druk je je heup naar de stootrichting en vervolgens ook je schouder.
- Tot slot strek je explosief je rechterarm naar de stootrichting en stoot je de kogel weg.

