

## De Steen uit Stand stoten

## The Braemar Stone

Een zeer populair onderdeel van de Highland Games, de 10 kg zware steen vanuit een stilstaand positie te stoten. Pure kracht en vermengd met een behoorlijke dosis techniek. De atleet neemt de uitgangshouding aan doort de ene voet dichtbij de balk van 10 cm hoog en 1,37m lang en de andere voet een 60/70 cm naar achteren te plaatsen. Iemand die rechts stoot, plaatst de rechtervoet achter en links, de linker voet.

De techniek is precies als bij het aanglijden of draaien, want voorgeschreven is, dat de elleboog altijd achter de kogel moet blijven, opdat de steen, kan ook een kogel zijn van 10 kg, gestoten wordt. De steen/kogel wordt door de stoot arm in de nek gedrukt en wel aan de kant van de stootarm. De elleboog blijft gedurende de gehele beweging achter de steen/kogel.

De scheidsrechter ziet er op toe, dat de benen pas verplaatst worden, als de steen/kogel de hand heeft verlaten. Net als bij de andere nummers/onderdelen mag de atleet de balk van 10 cm niet aan de bovenkant raken en uiteraard ook niet de grond van de werpsector. Doet hij dat wel, dan wordt de stoot ongeldig verklaard. Raakt hij tijdens de stoot de grond naast de sector of verlaat hij met enig lichaamsdeel de uitstootsector, dan is de stoot ook ongeldig.

Hij mag overigens de uitstootsector pas verlaten en helemaal in balans en dat aan de achterkant of zijkant als de steen/kogel in de sector is geland.

Gemeten wordt vanaf de binnenkant van de balk en dat rechtstreeks naar de achterste indruk, meestal goed zichtbaar, waar de steen/kogel de grond heeft geraakt.

Stoten van 10m en meer zijn van goed gehalte en dat wordt door veel atleten in Nederland gehaald.

Het aantal beurten is in de regel 3 en dat kunnen er ook 2 zijn. Vooraf neemt de scheidsrechter die beslissing en het heeft alles te maken met het aantal deelnemers. Zijn het meer dan 14/15 wordt meestal besloten dat er 2 beurten zijn per deelnemer.

### **Bonus.**

Soms hebben de atleten een beetje pech en willen graag nog een extra beurt en dat kan als er twee beurten zijn per onderdeel. Wordt het aantal beurten door de scheidsrechter inderdaad op 2 gesteld, dan krijgt de atleet de mogelijkheid in de gehele wedstrijd van vijf onderdelen, één enkele extra beurt uit te voeren. Maar heeft hij die ene extra beurt, de bonus al bij het eerste onderdeel gebruikt, bv bij het hamerslingeren, dan mag hij dat niet meer bij het volgende onderdeel, bv bij het Steen standstoten doen. Dus in totaal in bonus beurt voor de gehele wedstrijd.