

Het Steen Stoten

Putting the Stone

Het Steenstoten is het oudste onderdeel van de Highland Games en u ziet dit onderdeel, maar dan altijd met een 7 ¼ kg kogel (heren) of 4 kg kogel (dames) in de atletiek. Heel veel kogelstoters, Engelsen, Amerikanen en natuurlijk Schotten beoefenen naast de atletiek ook de Highland Games. Vanzelfsprekend, want dit onderdeel beheersen zij als geen ander. Wereld recordhouder in het 10 kg Steenstoten is, met een afstand van 16,02m, nog steeds Geoff Capes, onmiskenbaar een Schot. Capes was in de jaren 1980- 1990 één van werelds beste kogelstoters.

Erik de Bruin, kogelstoter en discuswerper (heeft nog steeds het Nederlands record Discuswerpen), die een aantal keren meedeed met de Highland Games Nederland.

Opmerkelijk is echter dat hij van 1988 tot 2004 het Nederlands record Steenstoten in handen heeft gehad, met 13,40m, maar Wout Zijlstra pakte hem dat in september 2004 in Hank af door daar 13,57m te stoten.

Gewicht van de stenen en kogels

De steen is of 10kg of, de lichtere rond de 6 kg. Verder worden er ook wel (in Schotland merkwaardig veel) 10 kg kogels gebruikt. Daarnaast de atletiek kogel van 7,26kg

De Techniek

Tegenwoordig zijn er twee technieken, het aanglijden, waar de meeste atleten gebruik van maken en de draai. De laatste, een in Rusland ontdekte en meest explosieve techniek is gemakkelijker aan te leren dan het aanglijden, maar je moet er wel een specifieke aanleg voor hebben. Niet iedereen is er geschikt voor.

Voor beide technieken geldt dat de steen vanuit de nek, met de elleboog (van de hand die steen kogel omklemt) naar achteren gekeerd, gestoten moet worden richting de sector. Gooien, elleboog naar onderen of door de arm trekken, slingeren e.d. worden bestraft met een ongeldig verklaren van de poging. Stoten is voorwaarde, een must/

De draai.

We kennen de hele draai en de 1 ½ draai. Om te beginnen leren wij de hele draai aan en werken vandaar uit naar de 1 ½ draai. Het is heel belangrijk om gedurende de gehele beweging boven de draai benen te blijven. Doet de atleet dat niet is hij veel te snel voor en heeft nauwelijks de tijd om de dan toch wel zware steen van 10 kg nog te stoten. Krijgt dan geen hoogte meer en dus ook geen afstand. Net als met alle technieken moet je niet te snel, maar ook niet te langzaam beginnen. De draai wordt steeds sneller en na het uitstoten moet je er ook nog voor zorgen binnen de uitwerpsector te blijven.

De uitstootsector is overigens 1,37m bij 2,28m. Daar moet je binnenblijven of je nu draait of aanglijdt. Raken van de grond buiten de uitstootsector als de bovenkant van de 10 cm hoge balk die voor de sector ligt wordt 'beloond' met ongeldig. Indien je nog nooit gestoten hebt, (jeugd en beginners) is het verstandig om met de draai te beginnen.

Aanglijden

U heeft het wel eens gezien, de atleet staat achter in de sector, met de rug naar de balk gekeerd. Gooit, strekt, zwaait de linker voet aan richting de balk, zet die voet redelijk dichtbij die balk (5/15cm en) plaatst bijna tegelijk de andere voet ook richting balk. Komt in een soort schrede stand te staan met het gezicht naar achteren en de steen in de nek geklemd, de elleboog naar achteren gericht.

Op het moment dat de linker voet(de steenstoter is hier rechts) contact maakt met de grond en de linkervoet de grond ook raakt, stoot de atleet uit en probeert tijdens het uitstoten vanaf zijn rechter teen uit te schroeven richting de balk. Komt daarbij zij hoogmogelijk. Als alles klopt gooit hij/zij een persoonlijk record en anders heeft de atleet na de eerste nog één of twee pogingen.

Wie het verste stoot is winnaar.