

Kogelslingeren

De regels

Kogelslingeren (ook wel hamerslingeren) is een onderdeel binnen de atletiek waarbij een kogel, die bevestigd is aan een staalkabel met een handvat, zo ver mogelijk moet worden weggeslingerd.

De werpring meet 2,135m (7 voet) in doorsnede. De afstand van de worp hangt af van een aantal factoren: de snelheid van de slingerkogel bij het loslaten, de verticale hoek waaronder geworpen wordt en uiteraard de juiste richting.

De kogel dient binnen een bepaald gebied (de werpsector) terecht komen. Valt de kogel daarbuiten, of stapt de atleet uit de afwerpring (bijvoorbeeld door het verlies van het evenwicht), dan wordt de worp ongeldig verklaard.

De sector waarbinnen de kogel dient te landen is $34,92^\circ$. De wand van de kooi bestaat uit een net van stevig touw en in de opening van de kooi zitten aan weerszijden deuren.

Bij rechtshandige werpers staat de linkerdeur dicht, bij linkshandigen de rechter. De opening is 6 meter breed (met de deur dicht 4m) en moet zich 7 meter vóór het centrum van de werpring bevinden. De deuren van de kooi moeten 10 meter hoog zijn. Dit alles maakt dat de kogel bijna niet meer buiten de sector kan landen, maar heeft ook als gevolg dat het handvat bij een in de goede richting geworpen kogel soms toch het net raakt, wat een mindere werpafstand zal opleveren.

Materiaal

Bij het kogelslingeren is een handschoen en een slingerkogel nodig. De handschoen dient ter bescherming.



Techniek

De grootste afstanden worden bereikt door de kogel meerdere keren rond het hoofd te draaien, en daarna zelf snel met de kogel mee te draaien vooraleer deze los te laten vooraan in de werpcirkel.

Veel topwerp(st)ers maken vier draaien in de ring, drie draaien komt echter ook voor. Een enkeling maakt vijf draaien, maar het wereldrecord bij de mannen is geworpen na drie draaien. Het toevoegen van een extra draai betekent dat de kogel meer versneld zal kunnen worden, maar betekent ook dat de kans op balansverstoring nog groter wordt.

Voor de meesten ligt het optimum daarom bij drie of vier draaien, een draai meer leidt niet tot betere prestaties. Balans is nu eenmaal enorm belangrijk en maakt trouwens dat kogelslingeren minder zwaar is dan de leek zou denken.

Misschien is het ook moeilijker dan het in eerste instantie lijkt, het nummer vereist een zeer lange leerperiode.