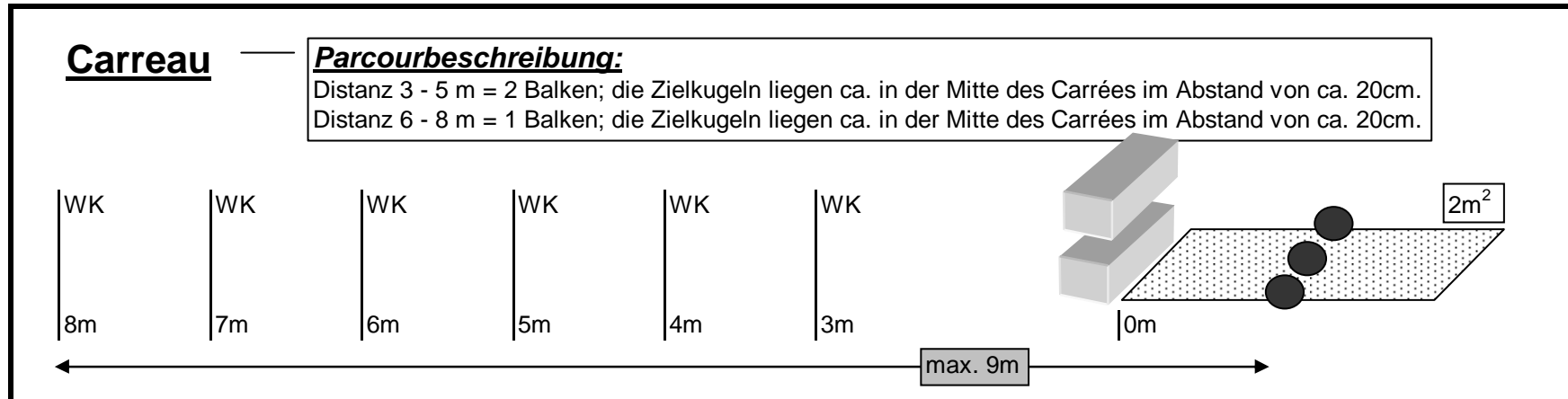


## Tireur-Training

**Merksatz:** Eine Kugel hoch und/oder weit zu Schießen ist keine Frage der Kraft, sondern des möglichst weiträumigen Armschwungs!



**Lernziel:** Le carreau - Der Schuß auf das Eisen; mit dem Anspruch, im Spielfeld/-bild zu verbleiben und u.U. zur Punkteoptimierung (nach dem Maximalprinzip) beizutragen:  
Leicht bogenförmig gespielt, trifft die Schußkugel die Gegnerkugel im oberen Viertel. Taktischer Schuß.

**Lerninhalte:** Kreisstellung - Körperhaltung - Kugelhaltung - Visualisierung - Atmungstechnik - Armbewegung (Ausholphase, Schwungphase, Abwurfphase) - Handbewegung (beim Abwurf) - Körperstreckung (bei größeren Distanzen).

**Durchführung:** 2 Akteure à 3 Kugeln; je Distanz 2 Durchgänge;  
1. Durchgang: die Zielkugeln nacheinander von rechts nach links; 2. Durchgang: die Zielkugeln nacheinander von links nach rechts. Wird eine Kugel nicht getroffen, nimmt man die nächste ins Visier!

**Zielerreichung:** Die Aufgabe ist erfüllt, wenn mindestens 2 Zielkugeln je Durchgang getroffen werden und gleichzeitig die jeweilige Schußkugel im Carrée verbleibt!