

**Organisatorisches:**

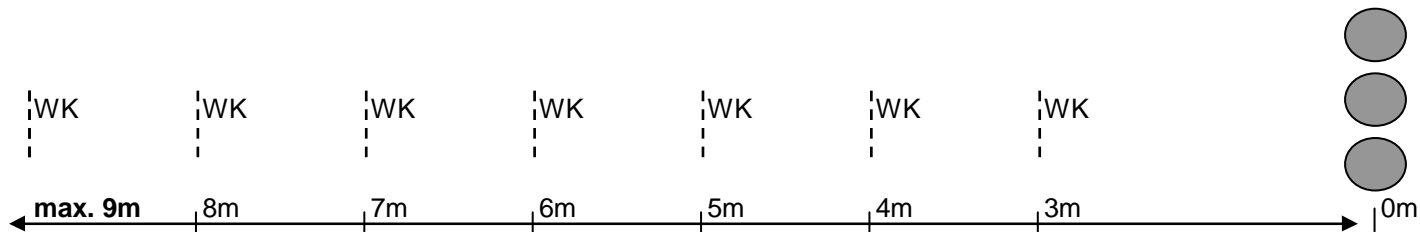
3 stationäre Zielkugeln nebeneinander, im Abstand von je 30 cm;  
Imaginäre Wurfkreise mit den Distanzen 3 bis maximal 9 Meter

**Methodisches:**

**1 bis max. 4 Akteure; je Distanz 3 Kugeln, dann Wechsel des Akteurs; mind. 2 Durchgänge:**  
1. Durchgang: Zielkugeln von links nach rechts - Distanz von 3m linear bis 9m steigern;  
2. Durchgang: Zielkugeln von rechts nach links - Distanz von 9m linear auf 3m reduzieren;  
(Variationen: Progressive Distanzenauswahl und/oder Schießen nach vorher erfolgter Ansage der Zielkugel!)

**Tir à la rafle**

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



**Lernziel:**

**Le tir à la rafle:** Schußkugel bekommt mindestens im 1. Drittel der Distanz zur Zielkugel Bodenkontakt!  
Maßgebliche Variablen für den Schuß-Donnée: Schußdistanz, Aufschlagwinkel, Bodenbeschaffenheit (!).  
Technisch schwieriger Schuß, der hohe Präzision erfordert; nur auf glattesten Spielflächen einsetzbar.

**Lerninhalte:**

Kreisstellung - Körperhaltung - Kugelhaltung - Visualisierung - Atmungstechnik - Armbewegung (Ausholphase, Schwungphase, Abwurfphase) - Handbewegung (beim Abwurf) - Körperbewegung (Oberkörper bzw. Rumpf !?).

**Zielerreichung:**

Die Aufgabe ist erfüllt, wenn mindestens 2 Zielkugeln je Durchgang getroffen werden!