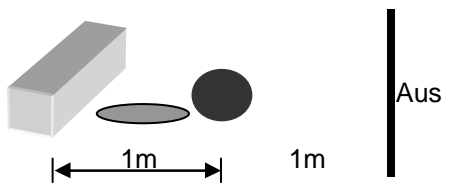


## Schuß-Training

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

<b><u>Tir devant</u></b>	<b><u>Übungsbeschreibung:</u></b>					
	Ü1) Lineares Vorgehen: bei 2m-Distanz beginnen, dann 3m usw. Ü2) Progressives Vorgehen (z.B.: 3m, 5m, 2m, 6m, 4m, 7m) <b>Variationen:</b> Ohne Hindernis, über 1 Balken.					
WK   7m	WK   6m	WK   5m	WK   4m	WK   3m	WK   2m	

**Lernziel:** Tir devant bedeutet, daß die eigene Schußkugel kurz vor der zu schießenden Kugel aufkommt (maximal 20cm davor)! Hierfür maßgebliche Variablen: Schußdistanz, Höhe des Schußbogens, Aufschlagwinkel, Bodenbeschaffenheit (!). Gefahr: Überspringen!

**Lerninhalte:** Kreisstellung - Körperhaltung - Kugelhaltung - Visualisierung - Bewegung des Armes (Ausholphase, Schwungphase, Abwurfphase) - Atemtechnik - Bewegung der Hand beim Abwurf (kein Effet).

**Durchführung:** Die Aufgabe ist gelöst, wenn die zu schießende Kugel die Auslinie passiert und die eigene Schußkugel zwischen Hindernis und Auslinie zum Liegen kommt!