

Schuß-Training

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

Tir devant — **Übungsbeschreibung:**
Ü1) Lineares Vorgehen - rückwärts: max. Distanz der zu schießenden Kugel bei 7m;
Ü1) Lineares Vorgehen - vorwärts: min. Distanz der zu schießenden Kugel bei 3m.

Das Diagramm zeigt die räumliche Anordnung der Übung. Ein Kreis mit der Aufschrift 'WK' (Wurfskugel) befindet sich auf der linken Seite. Rechts davon sind zwei Balken (Hindernisse) und eine Kugel (Schießkugel) dargestellt. Die Kugel liegt am Rand eines gestrichelten Kreises. Eine horizontale Achse mit Pfeilspitzen an beiden Enden zeigt die Distanzen in Metern an: 3m, 4m, 5m, 6m, 7m und 8m. Die 3m-Markierung ist unter dem WK, die 6m-Markierung unter den Balken, die 7m-Markierung unter der Kugel und die 8m-Markierung unter dem rechten Rand des gestrichelten Kreises.

Lernziel:

Lerninhalte:

Kreisstellung - Körperhaltung - Kugelhaltung - Bewegung des Armes (Ausholphase, Schwungphase, Abwurfphase) - Bewegung der Hand beim Abwurf (kein Gegendrehen/Effet!) - Bewegung des Körpers beim Abwurf (Streckung)

Durchführung:

Die zu schießende Kugel liegt am Rand eines Kreises mit einem Durchmesser von ca. 1m; das Hindernis (2 Balken) wiederum liegt 1m vor dem Kreis. Die Aufgabe ist gelöst, wenn die zu schießende Kugel aus dem Kreis entfernt wird und dafür die eigene Schußkugel im Kreis verbleibt!