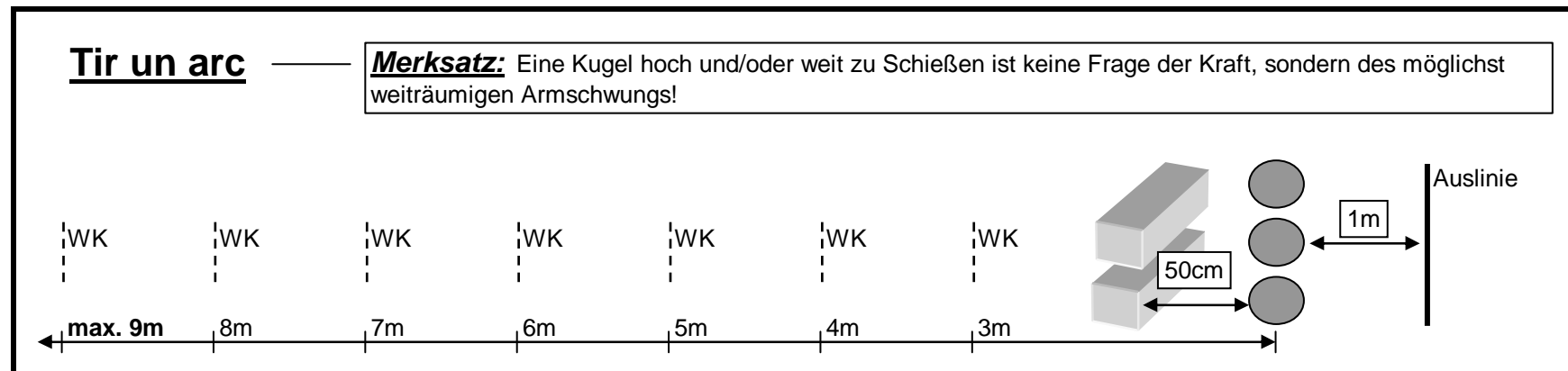


Organisatorisches: 3 stationäre Zielkugeln im Abstand von je 20 cm; 1 Auslinie hinter den Zielkugeln im Abstand von 1 Meter; 1-2 Balken/Bohlen (je nach Leistungsniveau der Akteure) vor den Zielkugeln im Abstand von 50 Zentimeter; Imaginäre Wurfkreise mit den Distanzen 3 bis maximal 9 Metern.

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



Lernziel: **Tir un arc - Der Bogenschuß (allgemein):** bei jedem Gelände; wenig forciert, gefühlvoll gespielt, trifft er die Gegnerkugel in der oberen Hälfte/im oberen Viertel. Elegantester, sehr schwieriger Schuß. Exakte Einschätzung der Dimensionen "Tiefe" und "Höhe" spielen eine hervorragende Rolle.

Lerninhalte: Kreisstellung - Körperhaltung - Kugelhaltung - Visualisierung - Atmungstechnik - Armbewegung (Ausholphase, Schwungphase, Abwurfphase) - Handbewegung (beim Abwurf) - Körperbewegung (Streckung beim Abwurf).

Zielerreichung: Die Aufgabe ist erfüllt, wenn mindestens 2 Zielkugeln je Durchgang getroffen werden und diese gleichzeitig die Auslinie überschreiten!