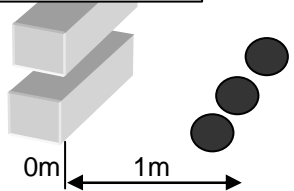


## Tireur-Training

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

<b><u>Tir un arc</u></b>	<b><u>Parcourbeschreibung:</u></b>						
	Ü1) Über 1 Balken; beginnend bei 2m; dann die Distanz linear steigern; Ü2) Über 2 Balken; beginnend bei 2m; dann die Distanz linear steigern; <b>Variationen:</b> Wie Ü1 oder Ü2, dabei die Distanzen progressiv variieren (z.B.: 3, 5, 2, 7 u. 6m);						
(8m);	7m	6m	5m	4m	3m	2m	

**Lernziel:** Tir un arc - Der Bogenschuß:  
Volltreffer bei schwierigem/schwierigstem Gelände; forciert und fast ohne Bogen gespielt, trifft die Schußkugel die Gegnerkugel frontal in der oberen Hälfte. Eher Sicherheitsschuß als taktischer Schuß.

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

**Durchführung:** 2 Akteure à 3 Kugeln; je Distanz 3 Durchgänge.  
1. Durchgang: Zielkugeln von links; 2. Durchgang: Zielkugeln von rechts; 3. Durchgang: Zielkugeln nach Ansage.

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