

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

**Station 1**  
 Hauptteil: ca. 20 min  
 Höhe

**1 - 4 Akteure; je 3 Kugeln hintereinander; Wiederholungen so oft wie möglich:**  
 Beispiel: Das Hindernis steht 2m vom Wurfkreis entfernt; der Donnéebereich beginnt (immer) 2m hinter dem Hindernis; die Auslinie wird (immer) 1 m hinter dem Donnéebereich gezogen.  
 Variationen: Hindernis bei 3m/4m/5m; die anderen Bedingungen verlagern sich entsprechend nach hinten.

**Lernziel:** Kreisstellung - Körperhaltung (Körperschwerpunkt/Gleichgewicht) - Kugelhaltung - Bewegung des Armes während der Aktion (Ausholphase, **Schwungphase**, Abwurfphase) - Bewegung des Körpers während der Aktion (**Streckungen**).  
**Durchführung:** Aus dem Stand und aus der Hocke! Das Hindernis muß überwunden werden! Die Kugel muß im Donnéebereich aufkommen und sollte darin liegen bleiben! Die Kugel darf nicht über die Auslinie! Nur wenn alle Bedingungen erfüllt sind, ist die Aufgabe gelöst!

Nach diesem Übungsteil wechseln die Akteure zur Station 2 (3)

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

**Station 2**  
 Hauptteil: ca. 20 min.  
 Länge

**1 - 4 Akteure; je 3 Kugeln hintereinander; Wiederholungen so oft wie möglich:**  
 Beispiel: Das Hindernis steht (immer) bei 50% der Distanz zum Zielbereich (hier: 3m); der Zielbereich beginnt (immer) entsprechend hinter dem Hindernis (hier: 6m); die Auslinie (hier: 8m) ist mit der hinteren Linie des Zielbereichs identisch.  
 Variationen: Hindernis bei 2m/4m/5m; die anderen Bedingungen verlagern sich entsprechend nach vorn/hinten.

**Lernziel:** Kreisstellung - Körperhaltung (Körperschwerpunkt/Gleichgewicht) - Kugelhaltung - Bewegung des Armes während der Aktion (Ausholphase, **Schwungphase**, Abwurfphase) - Bewegung des Körpers während der Aktion (**Streckungen**).  
**Durchführung:** Aus dem Stand und aus der Hocke (nur bei geringeren Distanzen)! Das Hindernis muß überwunden werden! Die Kugel muß im Zielbereich liegen bleiben! Die Kugel darf nicht über die Auslinie! **Diese Bedingungen können nur erfüllt werden, wenn der optimale Donnéebereich gefunden wird!** Nur dann ist die Aufgabe gelöst!

Nach diesem Übungsteil wechseln die Akteure zur Station 3 (1)

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

**Station 3**  
 Hauptteil: ca. 20 min.  
 Breite

**1 - 4 Akteure; je 3 Kugeln hintereinander; Wiederholungen so oft wie möglich:**  
 Beispiel: Das Hindernis steht immer 2m vom Wurfkreis entfernt; die 1. Kugel muß im Zielbereich bei 5m zum Liegen kommen; die 2. Kugel im Zielbereich bei 6m und die 3. Kugel im Zielbereich bei 7m.  
 Variationen: rechte Spielfeldbegrenzung 3 u. 5m; linke Spielfeldbegrenzung 4m; usw.

= gesamtes Spielfeld

**Lernziel:** Kreisstellung - Körperhaltung (Körperschwerpunkt/Gleichgewicht) - Kugelhaltung - Bewegung des Armes während der Aktion (Ausholphase, **Schwungphase**, Abwurfphase) - Bewegung des Körpers während der Aktion (**Streckungen**).  
**Durchführung:** Aus dem Stand und aus der Hocke (Distanzabhängig)! Das Hindernis muß überwunden werden! Die Kugel muß im Zielbereich liegen bleiben! Die Kugel darf die **Auslinie/Spielfeldbegrenzung nicht berühren!** Diese Bedingungen können nur erfüllt werden, wenn der **optimale Donnéebereich** gefunden wird! Nur dann ist die Aufgabe gelöst!

Nach diesem Übungsteil wechseln die Akteure zur Station 1 (2)