

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

Station 1 ——— **1 - 4 Akteure; à 3 Kugeln hintereinander;**

Hauptteil: ca. 20 min
Effet legen (rechts)

Lernziel:
Durchführung: Kreisstellung - Körperhaltung (Körperschwerpunkt bzw. Gleichgewicht) - Kugelhaltung - Bewegung des Armes (Ausholphase, Schwungphase, Abwurfphase) - Bewegung der Hand, insbesondere beim Abwurf (**kein** Gegendrehen/Effet!)

Nach diesem Übungsteil wechseln die Akteure zur Station 2

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

Station 2 ——— **1 - 4 Akteure; à 3 Kugeln hintereinander;**

Hauptteil: ca. 20 min.
Rétro-Schuß

Lernziel:
Durchführung: Kreisstellung - Körperhaltung (Körperschwerpunkt bzw. Gleichgewicht) - Kugelhaltung - Bewegung des Armes (Ausholphase, Schwungphase, Abwurfphase) - Bewegung der Hand, insbesondere beim Abwurf (**kein** Gegendrehen/Effet!)

Nach diesem Übungsteil wechseln die Akteure zur Station 1

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

Station 3 ——— **2 oder 6 Akteure; à 3 Kugeln; 1 bzw. 3 Akteure stehen sich gegenüber;**

Ausklang: 20 min.
Spielerisches Legen/Schießen

Eine Seite beginnt mit Legen in den Kreis (es muß so lange gelegt werden, bis tatsächlich 1 Kugel im Kreis liegt!); die andere Seite muß nun diese Kugel aus dem Kreis schießen (es muß so lange geschossen werden, bis diese Kugel entfernt ist!); nach diesem Durchgang wechselt die Lege-/Schieß-Pflicht.

Lernziel:
Durchführung: Nach dem oben beschriebenen 1. Durchgang könnte die Konstellation folgende sein:
Es liegen 2 Legekugeln im Kreis, dazu 1 Schußkugel (durch Carreau innerhalb es Kreises); Spielstand also: 2 : 1;
Spielende bei 13 erreichten Punkten!