

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

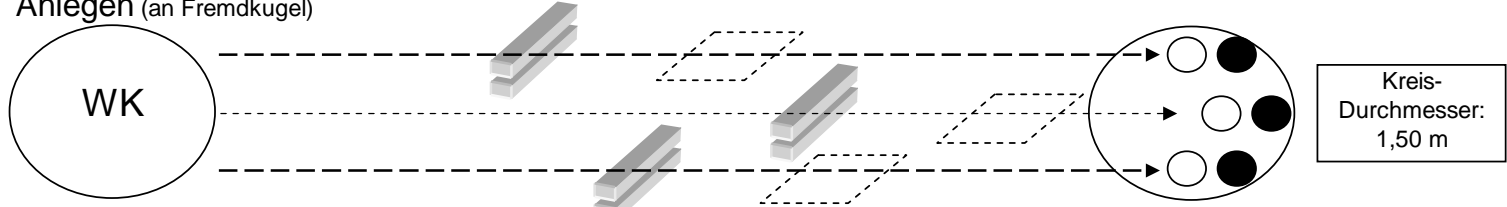
**Station 1**

Hauptteil: ca. 20 min

Anlegen (an Fremdkugel)

**1 - 4 Akteure; à 3 Kugeln hintereinander; Wiederholungen so oft wie möglich:**

**Ü1)** Aus der Hocke - **Ü2)** Aus dem Stand; **Standart:** Die Fremdkugeln liegen bei ca. 8m! - Die Hindernisse liegen im Mitteldrittel der Distanz mit einem jeweiligen Abstand von 1m!



**Lernziel:** Kreisstellung - Körperhaltung - Kugelhaltung - Bewegung des Armes (**Ausholphase, Schwungphase, Abwurfphase**) - Bewegung der Hand beim Abwurf (kein Gegendrehen) - Bewegung des Körpers (**Streckung**)

**Durchführung:** 1. Kugel über das linke Hindernis; 2. Kugel über das mittlere Hindernis; 3. Kugel über das rechte Hindernis! Diese Reihenfolge immer einhalten! Die Aufgabe gilt als gelöst, wenn mindestens 2 der gelegten Kugeln vor der entsprechenden Fremdkugel zum Liegen kommt!

Nach diesem Übungsteil wechseln die Akteure zur Station 2

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

**Station 2**

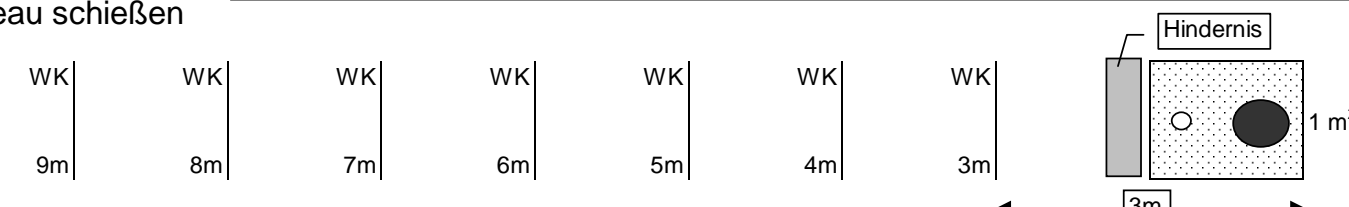
Hauptteil: ca. 20 min.

Carreau schießen

**1 - 4 Akteure; à 3 Kugeln hintereinander; Wiederholungen so oft wie möglich:**

**Ü1)** Lineares Vorgehen, beginnend bei 3m - **Ü1a)** Lineares vorgehen, beginnend bei 9m

**Varianten:** über 1 Balken; über zwei Balken



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

**Durchführung:** **Der Abstand zwischen Sau und zu schießender Kugel beträgt ca. 50cm.** Die Aufgabe ist gelöst, wenn die zu schießende Kugel das Carrée verläßt und gleichzeitig die eigene Schußkugel darin verbleibt - ohne die Lage der Sau zu verändern!

*Nach diesem Übungsteil wechseln die Akteure zur Station 1*

---