

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; 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!

Hauptteil: ca. 20 min
(Eigenkugeln) Anspielen

Lernziel: Kreisstellung - Körperhaltung - Kugelhaltung - Bewegung des Armes (**Ausholphase, Schwungphase, Abwurfphase**) - Bewegung der Hand beim Abwurf (kein Gegendrehen/Effet!) - **Körperstreckung**
Durchführung: Je eine Kugel: von links nach rechts! Die Aufgabe gilt als gelöst, wenn die schwarzen Eigenkugeln durch die gelegten Kugeln in den Kreis befördert werden!

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 ——— **1 - 4 Akteure; à 3 Kugeln hintereinander; Wiederholungen so oft wie möglich:**
Hauptteil: ca. 20 min.
Carreau (legen!?)

Es stehen immer drei Eimer im Abstand von jeweils 2 Metern etwas versetzt im Raum; ein Eimer steht für eine Kugel; der spielpartner gibt den Eimer an, in den hinein geschossen/gelegt (!?) werden muß! Nach einem Durchgang werden die Eimer willkürlich anders distanziert!

Lernziel: "Weiches" Schießen
Durchführung: w.o. beschrieben!

Nach diesem Übungsteil wechseln die Akteure zur Station 1