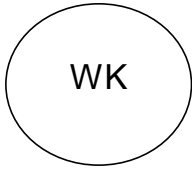


Merksatz: Eine Kugel hoch und/oder weit zu Legen ist keine Frage der Kraft, sondern des möglichst weiträumigen Armschwungs!

Station 1

Hauptteil: ca. 20 min
Donnée-Übung

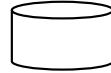


1 - 4 Akteure; à 3 Kugeln hintereinander; Wiederholungen so oft wie möglich:

- Ü1) 3 dickwandige Hartgummi-(Maurer-)Kübel (Durchmesser ca. 30cm), die 3/4 mit Sand gefüllt sind; Distanzen variieren!
 - Ü2) Skizzierte Kreise mit einem Durchmesser von max. 20cm. Distanzen variieren!
 - Ü3) Bierdeckel! Distanzen variieren!
- Weitere Variationen: Aus der Hocke (bis 6m); aus dem Stand (ab 6m).



3m



5m



7m

8m

Lernziel: Kreisstellung - Körperhaltung - Kugelhaltung - Bewegung des Armes (Ausholphase, Schwungphase, Abwurfphase) - Bewegung der Hand (kein Gegendrehen/Effet!) - Bewegung des Körpers (Streckung).

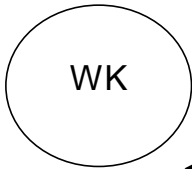
Durchführung: Die Aufgabe ist nur erfüllt, wenn die zu legende Kugel im Eimer, im Kreis bzw. auf dem Bierdeckel aufkommt!

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!

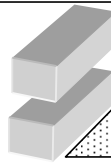
Station 2

Hauptteil: ca. 20 min.
Carreau-Schießen



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

- Ü1) Distanz 3 - 5 m = 2 Balken; das zu schießende Kugel liegt ca. im letzten Viertel des Carrées.
- Ü2) Distanz 6 - 8 m = 1 Balken; das zu schießende Kugel liegt ca. im letzten Viertel des Carrées.



2m²

3m 4m 5m 6m 7m 8m

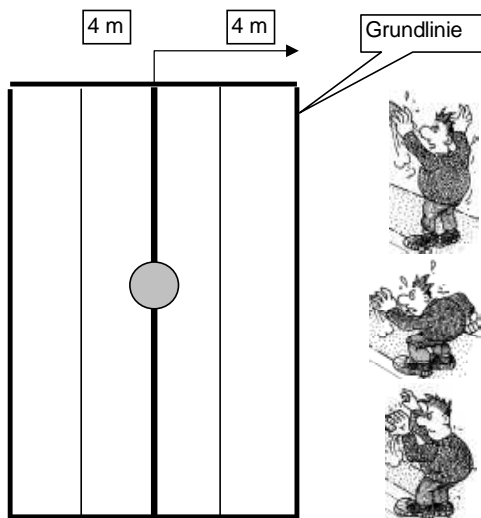
Lernziel: Kreisstellung - Körperhaltung - Kugelhaltung - Bewegung des Armes (Ausholphase, Schwungphase, Abwurfphase) - Bewegung der Hand (kein Gegendrehen/Effet!) - Bewegung des Körpers (Streckung bei größeren Distanzen!)

Durchführung: Die Aufgabe ist nur gelöst, wenn die zu schießende Kugel das Carée verläßt und gleichzeitig die eigene Schußkugel im Carrée verbleibt!

Nach diesem Übungsteil wechseln die Akteure zur Station 1

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

Station 3:
Schuß-Spiel



2 bis 8 Spieler; 1 Kugel je Spieler; 1 Treib-(Spiel-)kugel:

Zwei zahlenmäßig gleichgroße Gruppen stehen sich im Abstand von bis zu 12 m hinter je einer Linie mit jeweils 1 Kugel pro Spieler gegenüber. In jeder Gruppe wird in einer festen Reihenfolge geschossen.

Wer die Treibkugel über die Grundlinie auf der Gegenseite schießt, erhält einen Punkt. Wer 7 Punkte erreicht, hat gewonnen.

Geht die Treibkugel über eine Seitenlinie, so wird sie in die Mitte des Spielfeldes zurückgelegt - auf der Höhe, wo sie das Spielfeld verlassen hat.

Lernziel: Präzises Au-fer-Schießen!