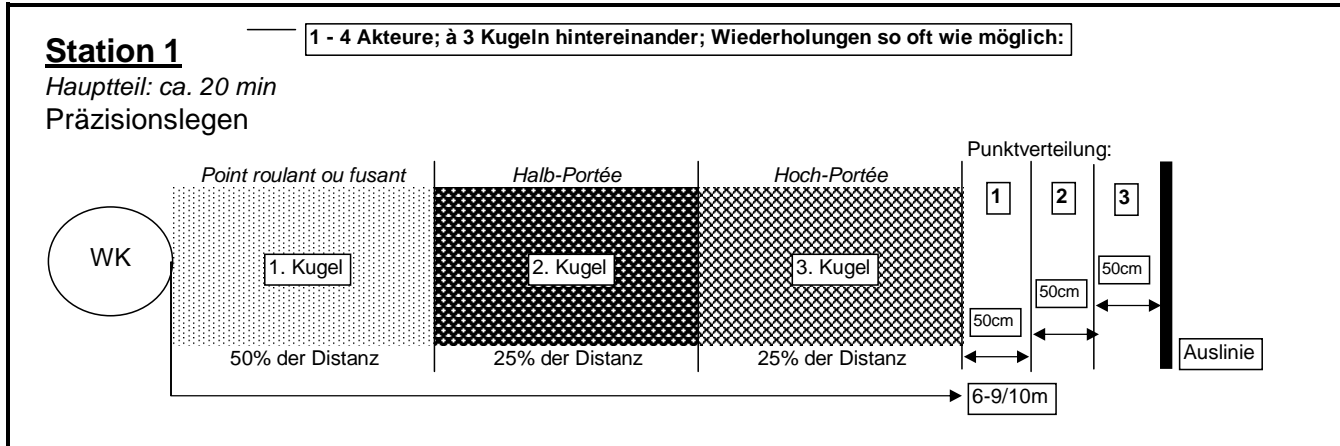


Merksatz: Eine Kugel hoch und/oder weit zu Legen ist keine Frage der Kraft, sondern des möglichst weiträumigen Armschwungs!

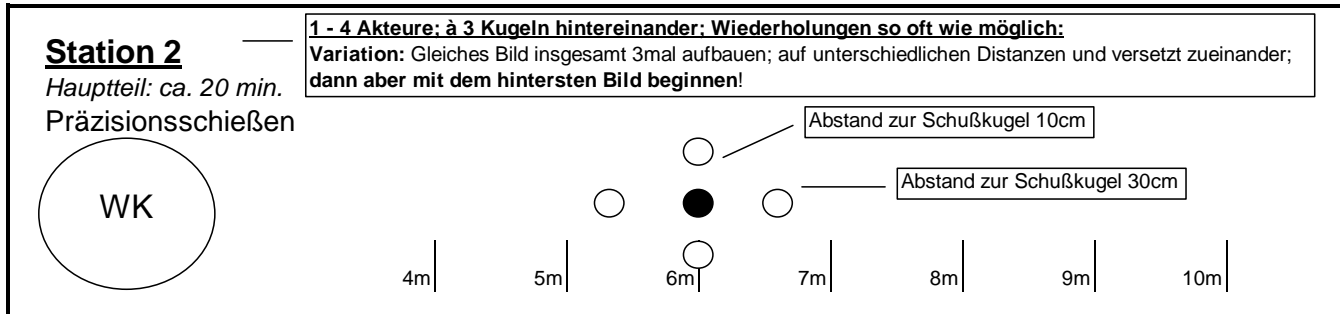


Lernziel: Kreisstellung - Körperhaltung - Kugelhaltung - **Visualisierung der unterschiedlichen Distanzen (Zielbereich/Donnée bzw. Donnée/Zielbereich)** - Bewegung des Armes (**Ausholphase, Schwungphase, Abwurfphase**) - Bewegung der Hand beim Abwurf (kein Gegendrehen/Effet!)

Durchführung: Die Aufgabe ist nur gelöst, wenn die jeweilige Kugel ihren Donnée im entsprechenden Bereich findet **und** wenn sie in einem der drei Zielbereiche 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!



Lernziel: Kreisstellung - Körperhaltung - Kugelhaltung - **Visualisierung** - Bewegung des Armes (**Ausholphase, Schwungphase, Abwurfphase**) - **Atemtechnik** - Bewegung der Hand beim Abwurf (kein Effet!)

Durchführung: Die Aufgabe ist nur gelöst, wenn die zu schießende Kugel die imaginäre Raute verläßt und gleichzeitig das Bild der liegenden Eigenkugeln nicht verändert wird!

Nach diesem Übungsteil wechseln die Akteure zur Station 1