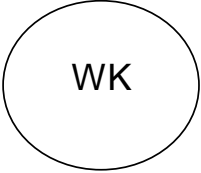


**Merksatz:** Eine Kugel hoch und/oder weit zu Legen ist keine Frage der Kraft, sondern des möglichst weiträumigen Armschwungs!

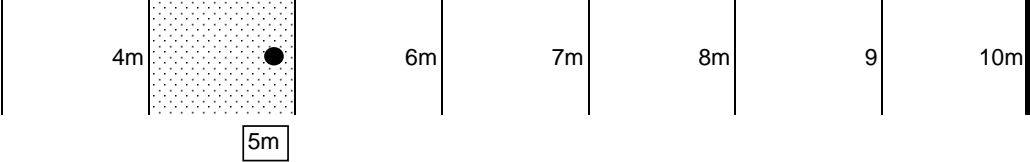
### Station 1

Hauptteil: ca. 20 min  
Devant legen



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

Ü1) Aus der Hocke: le point en Demi-Portée & le point en Haute-Portée  
 Ü2) Aus dem Stand: le point en Demi-Portée & le point en Haute-Portée  
 Ü3) Aus der Hocke und aus dem Stand: Le point en fusant & le point en roulet



**Lernziel:** Kreisstellung - Körperhaltung - Kugelhaltung - Bewegung des Armes (**Ausholphase, Schwungphase, Abwurfphase**) - Bewegung der Hand (**kein Gegendrehen/Effet!**) - Bewegung des Körpers in der Abwurfphase (**Streckung**)  
**Durchführung:** Lineares, später progressives Üben der unterschiedlichen Distanzen! Der einzelne Versuch ist nur gültig, wenn die Kugel innerhalb des Bereiches zum Liegen kommt, der sich vor der angesagten Distanz befindet (siehe Beispiel auf 5m Distanz)!  
 Zur leichteren Visualisierung kann ein Schweinchen oder eine Zielkugel an die entsprechende Linie postiert 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

Hauptteil: ca. 20 min.  
Tir devant

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

Ü1) Lineares Vorgehen: bei 2m-Distanz beginnen, dann 3m usw.  
 Ü2) Progressives Vorgehen (z.B.: 3m, 5m, 2m, 6m, 4m, 7m)  
**Variationen:** Ohne Hindernis, über 1 Balken.



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

**Durchführung:** Tir devant bedeutet, daß die eigene Schußkugel kurz vor der zu schießenden Kugel aufkommt (maximal 20cm davor)! Hierfür maßgebliche Variablen: Schußdistanz, Höhe des Schußbogens, Aufschlagwinkel, Bodenbeschaffenheit (!). Gefahr: Überspringen!  
 Die Aufgabe ist gelöst, wenn die zu schießende Kugel die Auslinie passiert und die eigene Schußkugel zwischen Hindernis und Auslinie zum Liegen kommt!

Nach diesem Übungsteil wechseln die Akteure zur Station 1

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

### Station 3

Ausklang: 20 min.  
Staffel-Legen/Schießen

**4 - 8 Akteure bilden 2 Teams; jeder Akteur hat 2 Kugeln zur Verfügung:**

X X X X	WK	Legen auf 6m: Kreis (50cm D.)		WK	Schießen: Einzelkugel auf 6m	
X X X X	WK	Legen auf 6m: Kreis (50cm D.)		WK	Schießen: Einzelkugel auf 6m	

**Lernziel:** Präzisionslegen und -schießen unter Wettkampfbedingungen (psychischer Druck) sowie unruhigen Umfeldbedingungen.  
**Durchführung:** Die ersten Akteure eines jeden Teams müssen solange Legen, bis ihre beiden Kugeln im Kreis liegen! Wenn dies gelungen ist, darf dieser Akteur in den Wurfbereich zum Schießen antreten. Sobald er diesem WK betritt, darf hinter ihm der zweite Akteur des gleichen Teams mit der Legeübung beginnen! Dieser wiederum kann erst zur Schußübung schreiten, wenn sein Vorgänger die zu schießende Kugel getroffen hat! So ergeben sich Vorsprünge/Rückstände - eine echte Staffel eben!