

**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;

Hauptteil: ca. 20 min

La Roulette

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

Nach diesem Übungsteil wechseln die Akteure zur Station 2

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

**Station 2** — 1 - 4 Akteure; à 3 Kugeln hintereinander;

Hauptteil: ca. 20 min.

Tir à la rafle

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