

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
Hoch-Portée legen

1 - 4 Akteure; à 3 Kugeln hintereinander; Wiederholungen so oft wie möglich:
Ü1) Aus dem Stand, bei immer gleichbleibendem Stationsaufbau!
Ü2) Aus der Hocke, bei immer gleichbleibendem Stationsaufbau!
Variationen: Das Hindernis entfernt sich um jeweils 1m vom WK; alle anderen Bedingungen wandern mit bzw. bleiben gleich!

Lernziel: Kreisstellung - Körperhaltung (**Gleichgewicht!**) - Kugelhaltung - Bewegung des Armes (Ausholphase, **Schwungphase**, **Abwurfphase**) - Handbewegung (kein Effet!) - Bewegung des Körpers (**Streckung!**)
Durchführung: Das Hindernis muß direkt überflogen werden! Der optimalste Donnéeppunkt muß herausgefunden werden! Die Kugeln müssen im Zielbereich zum liegen kommen! Die Kugeln dürfen auf keinen Fall über die Auslinie! Nur auf diese Weise gilt die Aufgabe als gelöst!

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.
Au fer-Schießen

1 - 4 Akteure; à 3 Kugeln hintereinander; Wiederholungen so oft wie möglich:
Ü1) Über 1 Balken; beginnend bei 2m; dann die Distanz linear steigern;
Ü2) Über 2 Balken; beginnend bei 2m; dann die Distanz linear steigern;
Variationen: Wie Ü1 oder Ü2, dabei die Distanzen progressiv variieren (z.B.: 3, 5, 2, 7 u. 6m); usw.

Lernziel: Kreisstellung - Körperhaltung (**Körperschwerpunkt** bzw. Gleichgewicht) - Kugelhaltung - Bewegung des Armes (**Ausholphase**, **Schwungphase**, **Abwurfphase**) - Bewegung der Hand, insbesondere beim Abwurf (**kein Gegendrehen/Effet!**) - Körperstreckung bei größeren Distanzen.
Durchführung: Hindernis und zu schießende Kugel verbleiben immer an gleicher Stelle! Die Aufgabe gilt erst dann als gelöst, wenn mindestens 1 (später 2) der 3 Kugeln das Ziel getroffen hat! Erst dann wechselt der Akteur zur nächsten Distanz!

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.
Spielerisches Legen/Schießen

2 - 8 Akteure; à 3 Kugeln; 1 - 4 Akteure stehen hinter ihrem WK:
 Das Team-Duell sollte auf 2 Bahnen/Stationen im parallelen Rhythmus gespielt werden! Jeweils gleichzeitig betreten 2 Duellanten ihren WK und beginnen die Übung wie u.a. beschrieben. Jede gelungene Aktion wird mit 1 Punkt belohnt. Jeder Akteur versucht sich an den Übungen auf jeder Distanz. Nach der Übungsreihe auf Ebene 9m wird bilanziert!

1.) Der Kreis hat einen Durchmesser von ca. 30cm und definiert die Donnéefläche, in der die 1. Kugel aufkommen muß!

2.) Auf einem Balken liegt eine Kugel, die mit der 2. Kugel per Au-fer geschossen/getroffen werden muß!

3.) Dickwandiger Gummi-Maurereimer mit einem Durchmesser von ca. 30cm. In ihn hinein muß mit der 3. Kugel gelegt werden!

Lernziel: Präzises Portée-Legen / Au-fer-Schießen