

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
Halb-Portée legen

1 - 4 Akteure; à 3 Kugeln hintereinander; Wiederholungen so oft wie möglich:
Ü 1) Aus der Hocke über 1 Balken; **Ü 2)** Aus dem Stand über 2 Balken.
Variationen: Den Abstand zwischen WK und Hindernis verlängern (4/6m; 5/7m; 3/5m; 6/8m).

Lernziel: Kreisstellung - Körperhaltung - Kugelhaltung - Armbewegung (Ausholphase, Schwungphase, Abwurfphase) - Handbewegung (kein Effet!) - Bewegungen des Körpers während der Aktion (Streckungen).
Durchführung: Distanzabhängig aus der Hocke bzw. dem Stand! Das Hindernis muß überwunden werden! Die Kugel muß im Zielbereich liegen bleiben! Die Auslinie darf nicht passiert werden! Diese Bedingungen können u.a. nur erfüllt werden, wenn der optimale **Donnéebereich** gefunden wird! Nur dann ist die Aufgabe 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:
Ü 1) Über 2 Balken, wenn Distanz zwischen WK und Hindernis 3, 4 und 5 m beträgt;
Ü 2) Über 1 Balken, wenn Distanz zwischen WK und Hindernis 6, 7 und 8 m beträgt.

Lernziel: Kreisstellung - Körperhaltung - Kugelhaltung - Armbewegung (Ausholphase, Schwungphase, Abwurfphase) - Handbewegung (kein Effet!) - Bewegungen des Körpers während der Aktion (Streckungen).
Durchführung: Das Hindernis muß überwunden werden! Die zu schießende Kugel liegt 1 Meter hinter dem Hindernis!

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 sich gegenüber:
 Eine Seite beginnt mit Legen in den Kreis (es muß so lange gelegt werden, bis tatsächlich 1 Kugel im Kreis liegt!); die andere Seite muß nun diese Kugel aus dem Kreis schießen (es muß so lange geschossen werden, bis diese Kugel entfernt ist!); nach diesem Durchgang wechselt die Lege-/Schieß-Pflicht.

Lernziel: Präzises Portée-Legen (Pflicht: über Hindernis!). Präziser Au-fer-Schuß mittels Bogenflug (mit dem Feinziel Carreau bzw. mit dem Feinziel Carreau sur place).
Durchführung: Nach dem oben beschriebenen 1. Durchgang könnte die Konstellation folgende sein:
 Es liegen 2 Legekugeln im Kreis, dazu 1 Schußkugel (durch Carreau innerhalb es Kreises); Spielstand also: 2 : 1;
 Spielende bei 13 erreichten Punkten!