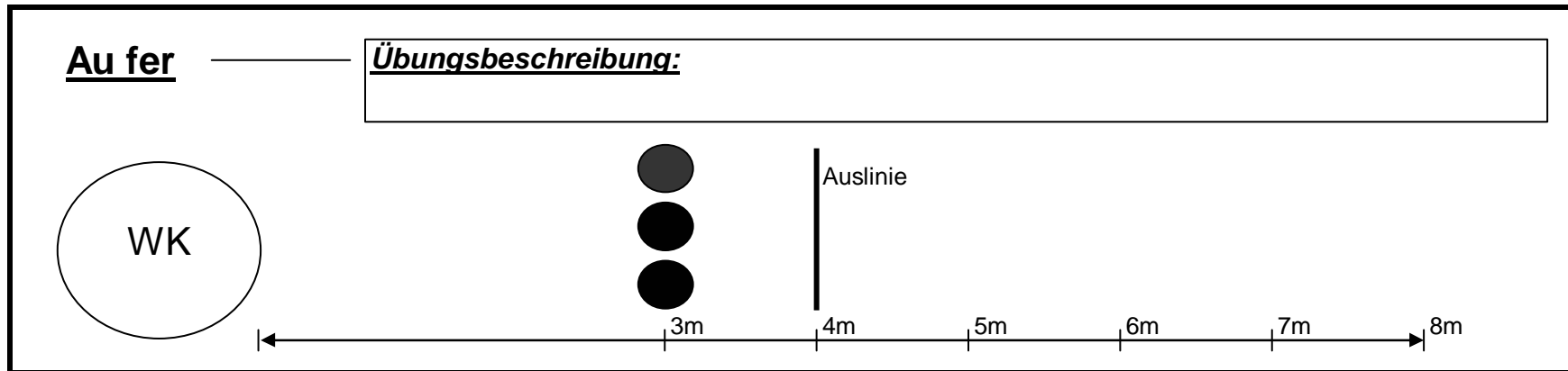


## Schuß-Training

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



**Au fer**

**Übungsbeschreibung:**

**Lernziel:**

Le tir au fer - Der Schuß auf das Eisen:

Volltreffer bei schwierigem/schwierigstem Gelände; forciert und fast ohne Bogen gespielt, trifft die Schußkugel die Gegnerkugel frontal in der oberen Hälfte. Eher Sicherheitsschuß als taktischer Schuß.

**Lerninhalte:**

Kreisstellung - Körperhaltung - Kugelhaltung - Visualisierung - Atmungstechnik - Armbewegung (Ausholphase, Schwungphase, Abwurfphase) - Handbewegung (beim Abwurf kein Gegendrehen/Effet!) - Körperstreckung (bei größeren Distanzen).

**Durchführung:**

2, max. 4 Akteure; je Distanz min. 3 Durchgänge à 3 Kugeln;

1. Durchgang: Zielkugeln von links; 2. Durchgang: Zielkugeln von rechts; 3. Durchgang: Zielkugeln nach Ansage. Die Aufgabe ist erfüllt, wenn mindestens 2 Zielkugeln je Durchgang getroffen werden!