

## Schuß-Training

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

<b><u>Präzisionsübung</u></b>	<b><u>Übungsbeschreibung:</u></b>
	<b>Variation:</b> Gleiches Bild insgesamt 3mal aufbauen; auf unterschiedlichen Distanzen und versetzt zueinander; <b>dann aber mit dem hintersten Bild beginnen!</b>

  

4m | 5m | 6m | 7m | 8m | 9m | 10m

Abstand zur Schußkugel 10cm

Abstand zur Schußkugel 30cm

WK

**Lernziel:** Präzisionierung - Atmung - Bewegungsablauf - insbesondere Armschwung - Geduld und Ausdauer

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

**Durchführung:** Die Aufgabe ist nur gelöst, wenn die zu schießende Kugel die imaginäre Raute verläßt und gleichzeitig das Bild der liegenden Eigenkugeln nicht verändert wird!