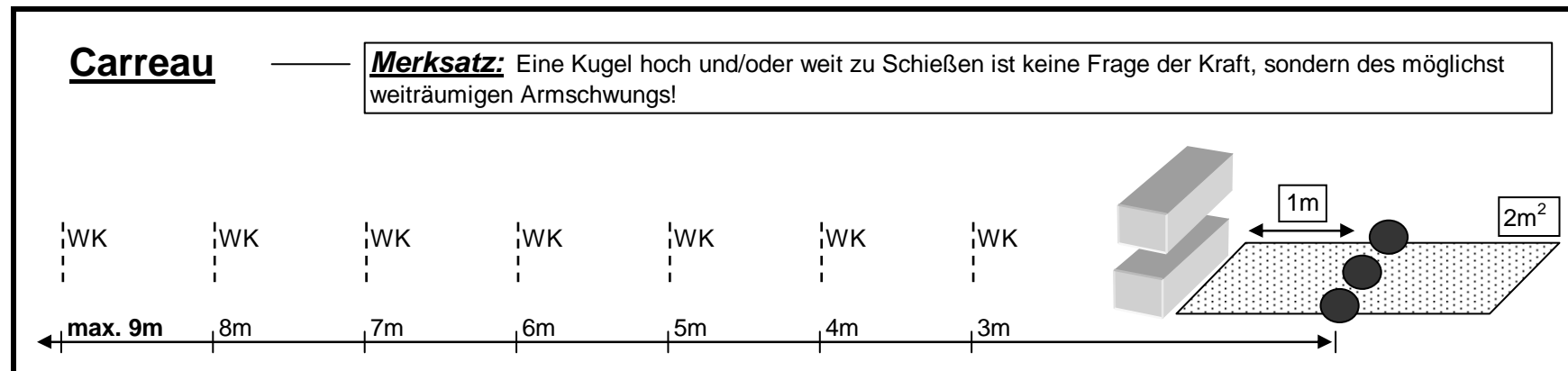


**Organisatorisches:** 3 stationäre Zielkugeln im Abstand von je 20 cm; diese liegen mittig in einem Carrée von 2 Metern.  
1-2 Balken/Bohlen (je nach Leistungsniveau der Akteure) vor den Zielkugeln im Abstand von 1 Meter;  
Imaginäre Wurfkreise mit den Distanzen 3 bis maximal 9 Metern.

**Methodisches:** 1 bis max. 4 Akteure; je Distanz 3 Kugeln, dann Wechsel des Akteurs; mind. 2 Durchgänge:  
1. Durchgang: Zielkugeln von links nach rechts - Distanz von 3m linear bis 9m steigern;  
2. Durchgang: Zielkugeln von rechts nach links - Distanz von 9m linear auf 3m reduzieren;  
(Variationen: Progressive Distanzenauswahl und/oder Schießen nach vorher erfolgter Ansage der Zielkugel!)



**Lernziel:** **Le carreau - Der taktische Schuß auf das Eisen** mit dem Anspruch, im Spielfeld/-bild zu verbleiben und so zur Punkteoptimierung (Maximalprinzip) beizutragen; leicht bogenförmig gespielt, trifft er die Gegnerkugel im oberen Viertel. Höchste Zielsetzung: Carreau sur place (Schußkugel ersetzt Zielkugel!)

**Lerninhalte:** Kreisstellung - Körperhaltung - Kugelhaltung - Visualisierung - Atmungstechnik - Armbewegung (Ausholphase, Schwungphase, Abwurfphase) - Handbewegung (beim Abwurf) - Körperbewegung (Streckung beim Abwurf).

**Zielerreichung:** Die Aufgabe ist erfüllt, wenn mindestens 2 Zielkugeln je Durchgang getroffen werden und diese gleichzeitig im Carrée liegen bleiben!