

Schuß-Training

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

<u>Carreau</u>	<u>Übungsbeschreibung:</u>						
	Ü1) Lineares Vorgehen, beginnend bei 3m; Ü2) Lineares Vorgehen, beginnend bei 8/9m. Varianten: ohne Hindernis; über 1 Balken; über zwei Balken.						
(WK)	WK	WK	WK	WK	WK	WK	
(9m)	8m	7m	6m	5m	4m	3m	

Lernziel: Le carreau sur place - Der Schuß auf das Eisen mit dem Anspruch, die Zielkugel zu ersetzen:
Bogenförmig und mit Rückwärtsdrall-Impuls gespielt, trifft die Schußkugel die Gegnerkugel im oberen Viertel.
Taktischer Präzisionsschuß.

Lerninhalte: Kreisstellung - Körperhaltung - Kugelhaltung - Visualisierung - Atmungstechnik - Armbewegung (Ausholphase, Schwungphase, Abwurfphase) - Handbewegung (beim Abwurf Effet-Impuls!) - Körperstreckung (bei größeren Distanzen).

Durchführung: 2, max. 4 Akteure; je Distanz min. 3 Durchgänge à 3 Kugeln bei Ansage der Zielkugel;
Der Abstand zwischen Sau und Zielkugel beträgt ca. 50cm. Die Aufgabe ist auch gelöst, wenn die Zielkugel das Carrée verläßt und gleichzeitig die Schußkugel darin verbleibt - ohne die Lage der Sau zu verändern!