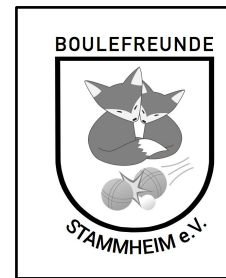


Tipps und Übungen zum Training



Kleine Vorbemerkung:

Ihr wisst, dass mein Spielvermögen schwankt von mäßig bis gut. Das heißt ich muss selbst noch viel trainieren! Diese Übungsaufgaben können eine Hilfe sein sich zu verbessern. Die Reihenfolge ist dabei beliebig und die Wiederholungen entscheiden sich letztlich am Übungsstand. Dabei nimmt jeder für sich mit was er gut findet und brauchen kann.

Vorteil des Trainings ist auf jeden Fall: Jeder kann in der Trainingszeit ohne Druck üben und ausprobieren ohne Rücksicht auf Punkte und Spielstand. Außerdem kann man einüben sich auf einen Spielpartner einzustellen bzw. sich mit ihm absprechen, wie man geschickt spielen möchte.

Vor dem Wurf:

Stehen im Kreis, Stellung im Kreis, Körperhaltung, Fußstellung, Kugelhaltung, Zielfinger
Bewegung des Armes (Ausholphase, Schwungphase, Abwurf)
Bewegung der Hand (festhalten, Richtung geben, loslassen, kein Gegendrehen)
Bewegung des Körpers (beugen – aufrichten mit Zug – strecken bei größeren Distanzen)
Wahrnehmung: Gelände, Entfernung, Umgebung, Atmung)

Übungen zum Legen: - Aufschlagpunkt - Richtung - Distanz

Wichtiger Grundsatz: Die Kugel weit zu werfen ist keine Frage der Kraft
sondern kommt von Armschwung und Körperzug.

Aufgabe 1: Wurfkreis – Zielfläche: Distanz 6,00 m. 3* 3 Kugeln Flachbogen,
3*3 Kugeln flach rollen und 3* 3 Kugeln Hochbogen
2 Hölzer in Zielrichtung markieren die Aufschlagsfläche. Kugel muss in der Zielfläche bleiben.

Aufgabe 2: Wurfkreis – Zielfläche: Distanz 8,00 m. 3* 3 Kugeln
Flachbogen, 3*3 Kugeln flach rollen und 3* 3 Kugeln Hochbogen (Kraft durch Armschwung).
2 Hölzer in Zielrichtung markieren die Aufschlagsfläche. Kugel muss in der Zielfläche bleiben.

Aufgabe 3: Wurfkreis – Schweinchen: Distanz 7 m 3* 3 Kugeln Flachbogen,
3*3 Kugeln flach rollen und 3* 3 Kugeln Hochbogen
Hölzer in Zielrichtung markieren die Aufschlagsfläche. Kugel muss in der Zielfläche bleiben.

Aufgabe 4: Wurfkreis – Schweinchen: Distanz 9 m 3* 3 Kugeln Halbbogen,
3*3 Kugeln flach rollen und 3* 3 Kugeln Hochbogen (Kraft durch Armschwung)
Hölzer in Zielrichtung markieren die Aufschlagsfläche. Kugel muss in der Zielfläche bleiben.

- Aufgabe 5: Sau liegt frei, zur eigenen Kugel ziehen 3* 3 Kugeln Halbbogen und
3* 3 Kugeln flach rollen.
- Aufgabe 6: Sau liegt frei, ins Aus schießen 6* 3 Kugeln Flachschiuss
- Aufgabe 7: Sau liegt hinter der Kugel, ins Aus schießen 6*3 Kugeln auf Eisen
- Aufgabe 8: Legen über Hindernis mit Bogen in den Zielfläche je 3 Kugeln pro Entfernung.
- Aufgabe 9: Legen in bzw. auf den Aufschlagsfläche jedes Ziel mit 3 Kugeln 1* treffen.
Ziele sind: Aufschlagsfläche, Kugel auf Holz, Eimer mit Sand
- Aufgabe 10: Legen in die Zielfläche mit Punkten je 3 Kugeln pro Aufschlagsfläche
- Aufgabe 11: Legen in die Zielfläche mit Effet je 3 Kugeln links und rechts

Wichtig für Spiele mit Partner

Klare Aufgabenverteilung: Leger und Schießer

Abgabe über Taktik: Werfen oder Legen, Angriff oder Verteidigung, Sau ziehen

Klärung vor dem Wurf: Was ist mein Ziel? Was will ich mit meiner Kugel erreichen? !!!

Zum Schluß noch:

Gewinnen wollen – Verlieren können

Üben – Spielen – Siegen

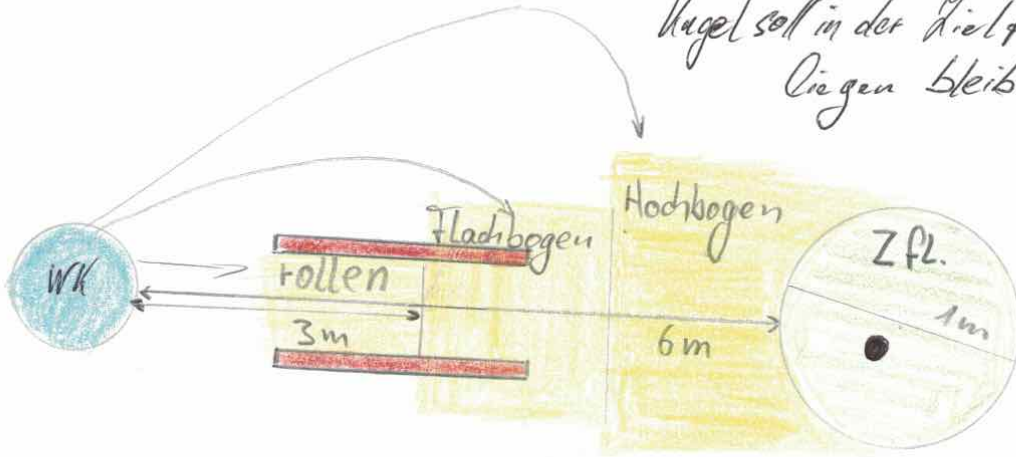
Allez les Boules

Guten Erfolg

Alfred

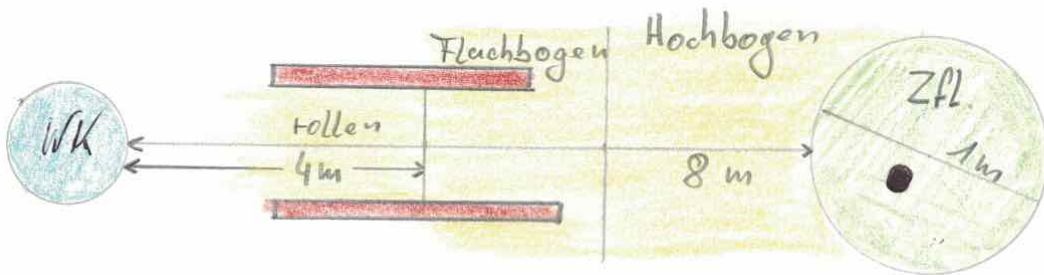
A1

je 3 Kugeln pro Aufschlagfläche
Kugel soll in der Zielfläche
liegen bleiben.



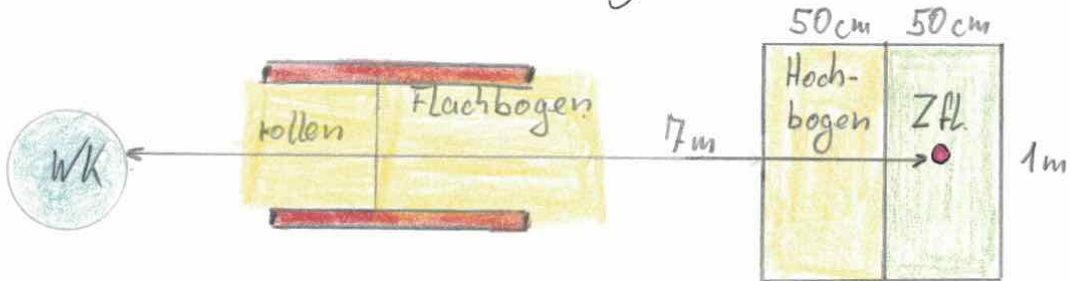
A2

je 3 Kugeln pro Aufschlagfläche
Kugel soll in der Zielfläche
liegen bleiben.



A3

je 3 Kugeln pro Aufschlagfläche
Kugel soll in der Zielfläche
liegen bleiben.



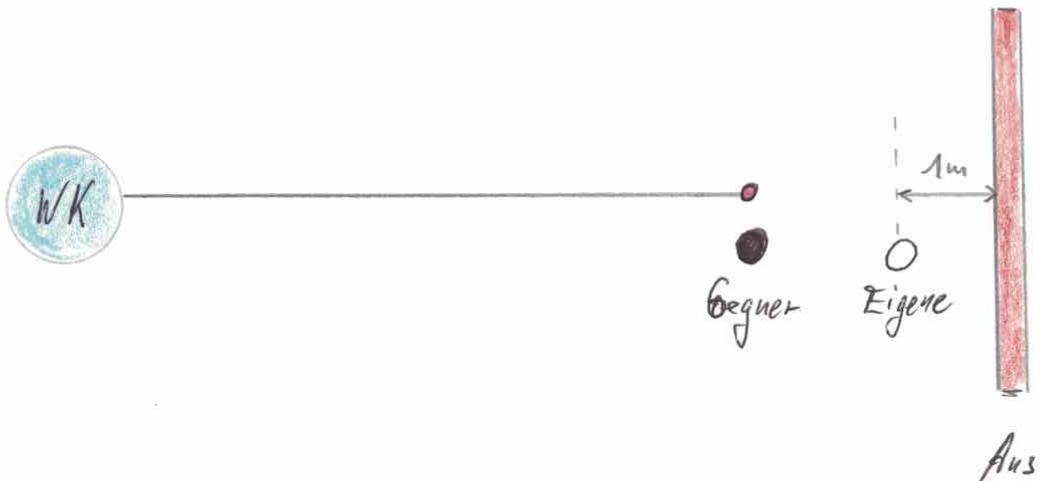
A4

gleicher Aufbau mit
Distanz 9m

gleiche Aufgabe

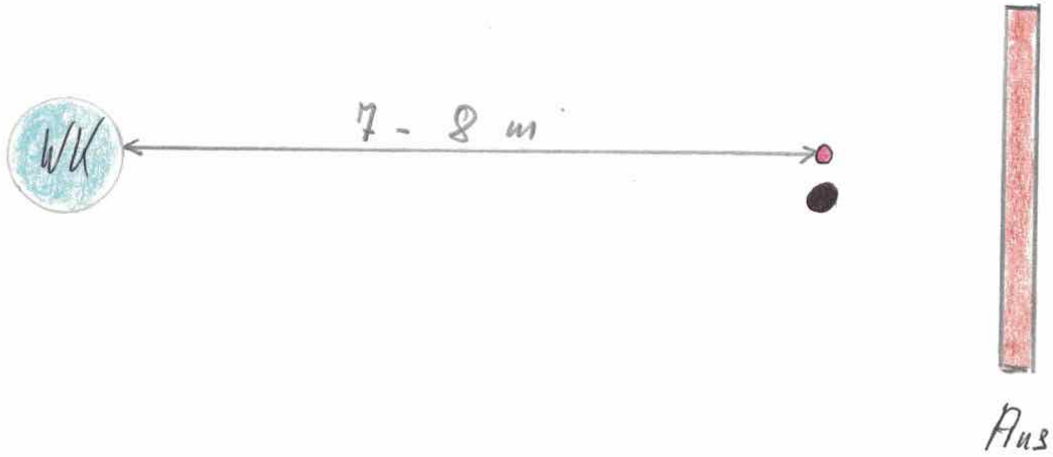
A5

Sau mit eigenen Kugel ziehen
je 3x3 K. Kollen und Halbbogen



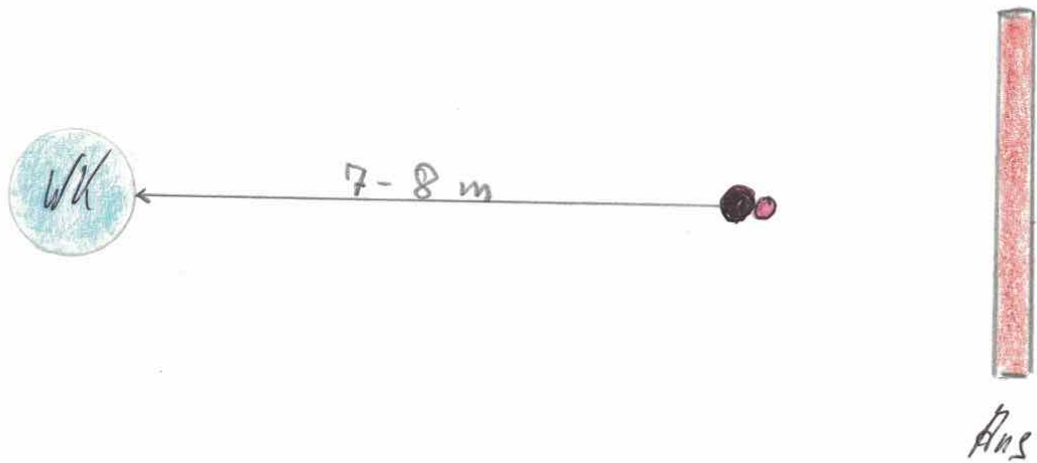
A 6

San ins Aus schießen
6 x 3 Kugeln Flachrohr



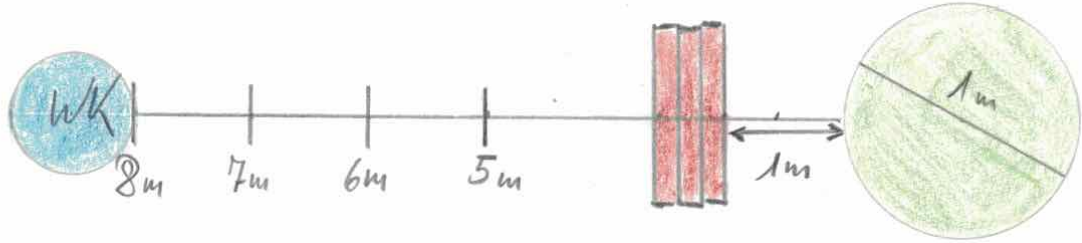
A 7

San ins Aus schießen
6 x 3 Kugeln auf Eisen



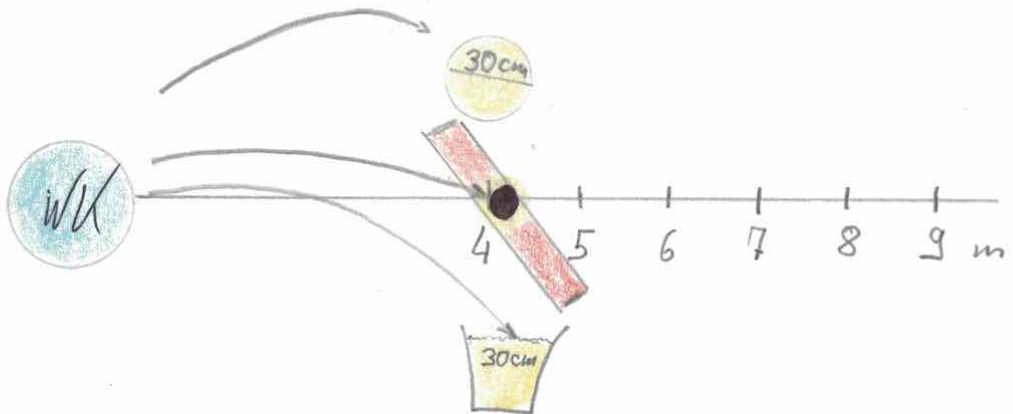
A8

je 3 Kugeln pro Entfernung
in den Kreis drücken mit
Hochbogen.



A9

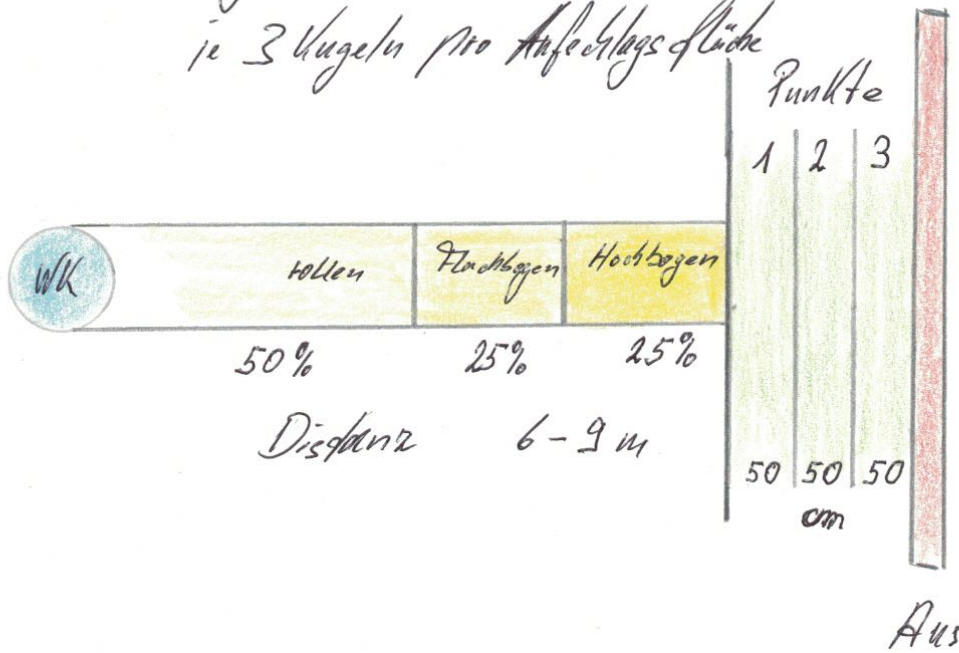
Mit 3 Kugeln jedes Ziel treffen.
- Aufschlagsfläche, - Kugel, - in den
Eimer legen.



Nach jedem Versuch die Entfernung vergrößern.

A 10

Legen in die Zielfläche
je 3 Kugeln pro Aufschlagfläche



A 11

Legen in die Zielfläche mit Eckbet
je 3 Kugeln links und rechts

