

KfK Training: Schiessen und treffen – 3 Varianten, eine Bewegung!

Drauflegen – Flachschiuss - Eisenschuss

Wir greifen die Schwungprinzipien aus den letzten beiden Trainings auf:

1. Sicherer Stand, exakte Ausrichtung, keine Vertikalbewegung.
2. Hintern Kreis stehen. Schussroutine einüben.
3. Gerader Armschwung
4. Handhaltung ohne Drall (Kugeln mit Klebeband)
5. „Einfrieren“ der -schönen- Endposition

Übung 1: Draufspielen mit einem Portee

Einen Donnee-Ring bei ca. 2/3 der Distanz zum Ziel (= Kugel auf 6-7m) platzieren.

Markierungslinie 1,5m hinter dem Ziel anbringen.

Das Donnee muss getroffen werden. Die Kugel darf nicht weiter als 1,5m durchlaufen.

Wird das Donnee getroffen: +1 Pkt. Kugel getroffen: +1 Pkt das Donnee verfehlt: -1 Pkt. Läuft die Kugel über 1,5m hinaus: - 1 Pkt. Wird die Kugel zu kurz gespielt: - 1 Pkt..

Du spielst 15 Kugeln. Wie viele Punkte erreichst Du?

Übung 2: Flachschiuss

Ein 1m x 30cm Korridor wird (je nach Bodenbeschaffenheit) 2,5-1,5m vor dem Ziel (=Kugel auf 6-7m) markiert. Du sollst innerhalb des Korridors aufsetzen und die Kugel treffen.

Korridor getroffen: +1 Pkt. Kugel getroffen: +1 Pkt.

Du spielst 15 Kugeln. Wie viele Punkte erreichst Du?

Übung 3: Eisenschuss

Innerhalb der Distanz des Korridors aus Übung 2 (4,5-5m) wird eine Kugel mittig in einen Abwurfkreis platziert. Treffer zählen nur, wenn die Kugel innerhalb des Kreises aufsetzt und die zu schiessende Kugel mindestens bis zum Rand des Abwurfkreises wegrollt. 15 Schuss mit Kugelprotokoll:

K+ = Kurz/Treffer. **++** Eisentreffer, **D-** Drüber/Loch. **R-** Rechts/Loch. **L-** Links/Loch. **K-** Kurz/ Loch. So kann man die Treffer zählen (je 2 Pkt), die Trefferquote errechnen und analysieren, welche Ursache die Löcher haben (zB 8 x L-, könnte auf eine Verdrehung der Schulter, oder eine falsche Ausrichtung hindeuten....)

Du spielst 15 Kugeln. Wie viele Punkte erreichst Du?

Wir spielen jede Übung zwei mal durch und ermitteln so die Shooting-Queen (oder King)

Spielform 4: Spiel mit taktischem Sauwurf

Das Team berät sich vor jedem Sauwurf, an welcher Stelle des Terrains, auf wie viele Meter Distanz, die Sau liegen sollte. Wir berücksichtigen: **Wo treffen wir gut? Wo können wir gut hinlegen? Wo kann der Gegner nicht gut schiessen? Wo kann der Gegner nicht gut legen?** Ein Partner stellt sich an die Stelle, wo die Sau liegen soll. Der andere Partner wirft die Sau dahin.