



# TSV Georgsdorf

## Boule

### Training

#### Übung 1

**Legen:** Man zieht einen Kreis Durchmesser 1 m in einer Entfernung von 6 m. nun versucht man durch rollen seine drei Kugeln in den Kreis zu bringen.

**Schießen:** Man ziehe einen Querstrich 1 m lang in einer Entfernung von 6 m, lege 3 Kugeln im Abstand von 50 cm darauf und versuche nun von links nach rechts die Kugeln einzeln weg zuschießen.

#### Übung 2

**Legen:** Man ziehe einen Kreis Durchmesser 1 m in einer Entfernung von 6 m. in einer Entfernung von 3 m ziehe man einen Strich quer zum Spielfeld. Nun versuche man seine 3 Kugeln nach Aufsetzen hinter dem Strich in den Kreis zu legen.

**Schießen:** Man zeihe einen Strich in einer Entfernung von 6 m quer zum Spielfeld, einen zweiten in 5 m Entfernung. Nun lege man drei Kugeln im Abstand von 50 cm auf die 6 m Linie. Man versuche die drei Kugeln von links nach rechts weg zuschießen. Aufsatzpunkt ist nach dem 5 m Strich.

#### Übung 3

**Legen:** Man ziehe einen Kreis Durchmesser 1 m in einer Entfernung von 6 m. in einer Entfernung von 1 m vor dem Kreis ziehe man einen Strich quer. Nun versuche man seine 3 Kugeln nach aufsetzen hinter dem Strich in den Kreis zu legen.

**Schießen;** Man ziehe einen Querstrich in einer Entfernung von 6m, lege im Abstand von 50 cm drei Kugeln darauf. Davor in 20 cm Entfernung lege man drei andere Kugeln. Nun versuche man die hintern Kugeln von links nach rechts weg zuschießen.

#### Übung 4:

Je nach Geschicklichkeit bei den Übungen 1 – 3 erhöhe man die Entfernung von 6 m auf 7 m, dann auf 8 m, 9 m, und 10.