

Einheit 1

Warm-up mit Cross-Boccia Bällen. Koordination, Kommunikation und eine Herstellung der Bewegungsbereitschaft.

- Der stabile **Stand!** (Boulastik mit Crossboccia Bällen und Abwurfkreisen)
- Schwung bringt **Schwung** und Weite! Der goldene Bogen. (Crossboccia)
- Die **Handöffnung**. Die, die verquirlen, verlieren!
- Teamgeist! Bis 13 in den Eimer. 3 gegen 3 gegen 3 gegen 3.

Einheit 2

Legen: Das Ziel ist das Ziel! & Schießen und treffen!

- Der externe Fokus. Große Ziele (Meterstab) anvisieren und möglichst knapp davor bleiben.
- Der **Weg** ist das Ziel? Boden lesen, ein **Donnée** suchen, finden und treffen. Mit dem Zirkel markieren wir die Donnée.--
- Der Devantschuss/Flachschiuss. Analyse des Bodens. Wo setze ich auf?
- Auf Linie schießen. Mit Bändern und Latten eine „Donnée-Gasse“ markieren. Ziel ist die Kugel.

Pause

Einheit 3

Training mit dem Boule-Sport-Abzeichen

- Boule d`or - Boule davor. Kleine Wettkampfformen (**Legetrichter aus dem BSA**) mit Auswertung. Jeweils 6 Kugeln spielen max. 18 Punkte.
- Schießübung „**Abräumen**“ **aus dem BSA** mit Punkten (6 Kugeln max. 24 Pkt.) zum späteren Vergleich.
- Optional für Streber/innen: Eisenschuss auf kurze Distanz. Leiterspiel auf 4, 5, 6m.

Einheit 4

Regeln, Team & Taktik.

- Kreis, Schweinchen, 6 Kugeln pro Team, Messen, wer spielt die nächste Kugel, Punkte zählen bis 13.

Das Turnier

- 3 Runden Schweizer System mit 20 Minuten Zeitlimit.

Auswertung der Legeübung (Trichter BSA) und der Schießübung (Abräumen BSA) werden als Mini-Sportabzeichen gewertet (15 Bronze, 20 Silber, 25 Gold). Zusammen mit den Ergebnissen des Turniers können wir so den PHÖNIX PÉTANQUE küren.