

*„Ooohhh man, schon wieder durchgelegt“.
„Die Kugel macht mal wieder nicht, was sie soll“.
„Der Boden hat mein Spiel mal wieder nicht angenommen“*

Sicherlich fällt Euch noch der ein oder andere Spruch dazu ein !.

Gutes Legen zeichnet sich durch Präzision, Koordination und Konzentration aus.

Die Kugel soll das machen, was wir wollen !

Dazu ist eine gute Steuerung und Beherrschung des Wurfarms und der Handführung notwendig.

Unser Kursangebot

„Intensives „Legen“

(in 8 Kursblocks = 2 x 8 Stunden – die *Belastung* eines „normalen“ Turniertages)

Wir werden die Facetten eines guten Wurfs und die unterschiedlichen Legetechniken intensiv vermitteln !

Montag, 11. November 2019

08:00 – 10:00 Uhr	Grundhaltung: Stand – Kugel - Armschwung - Handöffnung
10:00 – 10:15 Uhr	Kaffeepause
10:15 – 12:15 Uhr	Der Aufschlagpunkt (Donnée)
12:15 – 12:45 Uhr	Mittagspause
12:45 – 14:45 Uhr	Die drei Grundtechniken: der Roller - der halbe Bogen - der hohe Bogen - und mehr
14:45 – 15:00 Uhr	Kaffeepause
15:00 – 17:00 Uhr	Einsatz der drei Grundtechniken in verschiedenen Spielsituationen

Dienstag, 12. November 2019

08:00 – 10:00 Uhr	Taktisches „Legen“
10:00 – 10:15 Uhr	Kaffeepause
10:15 – 12:15 Uhr	Mentaltraining: Gewonnen wird im Kopf - Balance der Anspannung u. Entspannung
12:15 – 12:45 Uhr	Mittagspause
12:45 – 14:45 Uhr	Umsetzung des „Erlernen“ unter Wettkampf-Bedingungen
14:45 – 15:00 Uhr	Kaffeepause
15:00 – 17:00 Uhr	Trainingsprinzipien - Umsetzungsideen - „Sonstiges“

Ort: Boulehalle des Schüttorfer Boule-Zentrums, Salzberger Straße 80, 48465 Schüttorf

Trainer: Michael Weise, Berkelhook 9, 48703 Stadtlohn,
Tel.-Nr.: 0171-7615990 , E-mail: michael.c.weise@gmail.com
DOSB Trainer C - Lizenz-Nr.: DPV-T-C-0 131 593

Manfred Sundag, Querstraße 13, 48465 Schüttorf,
Tel.-Nr.: 05923-4313, E-mail: manfred.sundag@t-online.de
DOSB Trainer C – Lizenz-Nr.: DPV-T-C-0 131 597

Teilnehmerzahl: maximal 16 Personen

Kursgebühr: 80 Euro (5 € /Std.)
Getränkepauschale: 10 Euro (wenn gewünscht)
Mittagssuppe/Heisswurst/Salat: 5 Euro (wenn gewünscht)

Anmeldung per E-mail: manfred.sundag@t-online.de oder **telefonisch: 05923-4313**